

Temat: Taniec towarzyski i jego zalety.

Dzień dobry☺



Taniec to jedna z **najzdrowszych form aktywności fizycznej**. Nie ma znaczenia, który rodzaj tańca wybierzeć – taniec towarzyski, nowoczesny, latynoamerykański czy klasyczny, każdy styl da Wam **szereg korzyści fizycznych** i psychicznych. **Taniec towarzyski** to inaczej taniec w parze.

Zalety tańca-lista korzyści, które daje taniec jest długa i nie ogranicza się tylko do pozytywnego wpływu na wygląd i sprawność fizyczną.

- **Taniec wyrabia kondycję**-wzmacnia serce, narządy i tkanki stają się lepiej dotlenione
- **Spalamy kalorie**-wysiłek związany z tańcem powoduje, że w organizmie nasilają się przemiany energetyczne-szybszy metabolizm
- **Taniec poprawia gibkość i elastyczność**-niektóre rodzaje tańca, zwłaszcza latynoamerykańskie, wymagają „kocich” ruchów: kołysania biodrami, wyginania się itp.
- **Taniec zwiększa koordynację ruchową**-ponieważ już sama nauka kroków wymaga dobrej synchronizacji ruchów i dostosowania ich do tempa muzyki
- **Taniec dodaje energii**- krew szybciej krąży, tlen dociera do wszystkich organów, w tym do mózgu, organizm zaczyna wytwarzać endorfiny tzw. hormon szczęścia. Poza tym zdrowy wysiłek ułatwia zasypianie i powoduje, że sen jest bardziej regenerujący

Rodzaje tańca towarzyskiego:

1. **Tańce standardowe: tango, walc angielski, foxtrot, quickstep, walc wiedeński.**
2. **Tańce latynoamerykańskie: rumba, samba, cha-cha, paso doble, jive, salsa.**

W linku poniżej mamy krok podstawowy do salsy, może macie ochotę spróbować☺:

<https://www.youtube.com/watch?v=ieRwvakslyE>

A w tym linku mamy podstawy walca angielskiego, zapraszam☺

<https://www.youtube.com/watch?v=iZ101igVhfw>

Pozdrawiam M.P.