

TANIEC

**Moją ulubioną dyscypliną sportową jest taniec
ponieważ wyraża uczucia i emocje.**

Taniec-układ rytmiczny składający się z ruchów ciała, wyrażający stany psychiczne. Tańce mogą być podzielone i opisane ze względu na rodzaj choreografii, rodzaj ruchów lub historyczne pochodzenie. Ruchy mają wartość estetyczną i również symboliczną. Tańce mogą być podzielone i także opisane ze względu na rodzaj choreografii, ruchów lub historyczne pochodzenie.

Taniec można nazwać formą komunikacji niewerbalnej.

Zalety tańca:

- zwiększa częstotliwość pracy serca;
- przyspiesza krążenie krwi;
- narządy i tkanki stają się lepiej dotlenione
- odporność organizmu na wysiłek

Rola i funkcje tańca:

1. Taniec jako zabawa wywiera ogromny wpływ na rozwój psychofizyczny człowieka, dzięki temu, że:

- Wprowadza dobre samopoczucie i radosny nastrój
- Stwarza lepsze warunki do odpoczynku
- Rozwija sprawność fizyczną
- wyrabia dodatnie cechy charakteru (umiejętność zespołowego współdziałania i współzawodnictwa)
- pomaga w utrzymywaniu równowagi emocjonalnej

2. Taniec wykorzystywany jest również jako metoda psychoterapii:

- Psychoterapia tańcem i ruchem jest metodą, która wykorzystuje taniec i ruch jako proces integracji
- Podstawowe założenie psychoterapii, którym jest integracja jednostki, znajduje

wyraz w: zmianach
wewnętrzpsychicznych, rozwiązywaniu
konfliktów



Współcześnie tańce towarzyskie oceniane na turniejach:

Tańce standardowe:

- Walc angielski
- Tango
- Walc Wiedeński
- Foxtrot
- Quickstep

Tańce latynoamerykańskie:

- cha-cha
- rumba
- samba
- paso doble
- jive

A oto tańce użytkowe, których nie ocenia się na turniejach:

- Bachata
- Kizomba
- Salsa
- Boogie- woogie
- Charleston
- Rock and roll
- Tango argentyńskie
- Twist
- Swing



Rodzaje tańca nowoczesnego:

- [jazz](#)
- [dancehall](#)
- [hip-hop](#) (w tym [break dance](#), new style, new age)
- funk (w tym [popping](#), locking, roboting – niekiedy zalicza się je też do hip-hopu)

Taniec jako rozrywka:

- **Taniec dworski**- forma tańca która ukształtowała się pod koniec średniowiecza i była popularna XVIII w.
- **Taniec salonowy** – to forma tańca, która

powstała na drodze ewolucji tańców

- **Taniec ludowy** – jest wytworem kultury ludowej.
- **Taniec towarzyski** – forma rozrywki wywodzących się z tańców salonowych
- **Taniec nowoczesny** - tańcem w którym skład wchodzi wszystkie tańce po za tańcem klasycznym
- **Taniec współczesny** - taniec oparty na idei baletu

Taniec uliczny:

- **Breakdance** – rodzaj specyficznego i unikatowego tańca z dużą liczbą elementów siłowo-sprawnościowych
- **Popping** – zaliczany jako jeden z oryginalnych „funky styles”

Kodyfikacja tańca:

- Próby notacji tanecznej datowane są na czasy renesansu
- Notacja tworzona była za pomocą prostych rysunków, map kroków, później rozwinęła się w skomplikowany system

dokładnie opisujący układy choreograficzne

- XXw. Został wynaleziony system Rudolfa Labana który pozwalał na zapis subtelnych ruchów, co nie było potrzebne w tańcach ludowych, których figury taneczne były łatwe do zapamiętania

Taniec w różnych okresach historycznych:

- **Taniec w średniowieczu** - W okresie średniowiecza można wyróżnić kilka typów tańca; rytualny, religijny, dworski i epicki.
- **Taniec w renesansie** - tańce w renesansie uległy pewnej ewolucji głównie pod wpływem wybitnych twórców.
- **Taniec w baroku** - ściśle związane układy choreograficzne z muzyką barokową.

Rekord Guinnessa

Ponad trzy tysiące osób bawiło się na krakowskim Rynku Głównym wraz z uczestnikami "Tańca z Gwiazdami" oraz "You can dance".

Z obliczeń wynika, że do zabawy zgłosiło się ponad 1635 par, zatem nowy rekord został ustanowiony. W zabawie mógł wziąć udział każdy: pary, rodziny, pojedyncze osoby, fascynaci tańca, profesjonaliści oraz ci, którzy lubią dobrą zabawę, muzykę na żywo i chcą zobaczyć jak tańczy cały krakowski rynek.

Charli D'Amelio

Amerykańska osobowość i tancerka w mediach społecznościowych. Zgromadziła ponad 55,7 miliona obserwujących w aplikacji do udostępniania filmów społecznościowych Tik Tok.



Fakty o Charli:

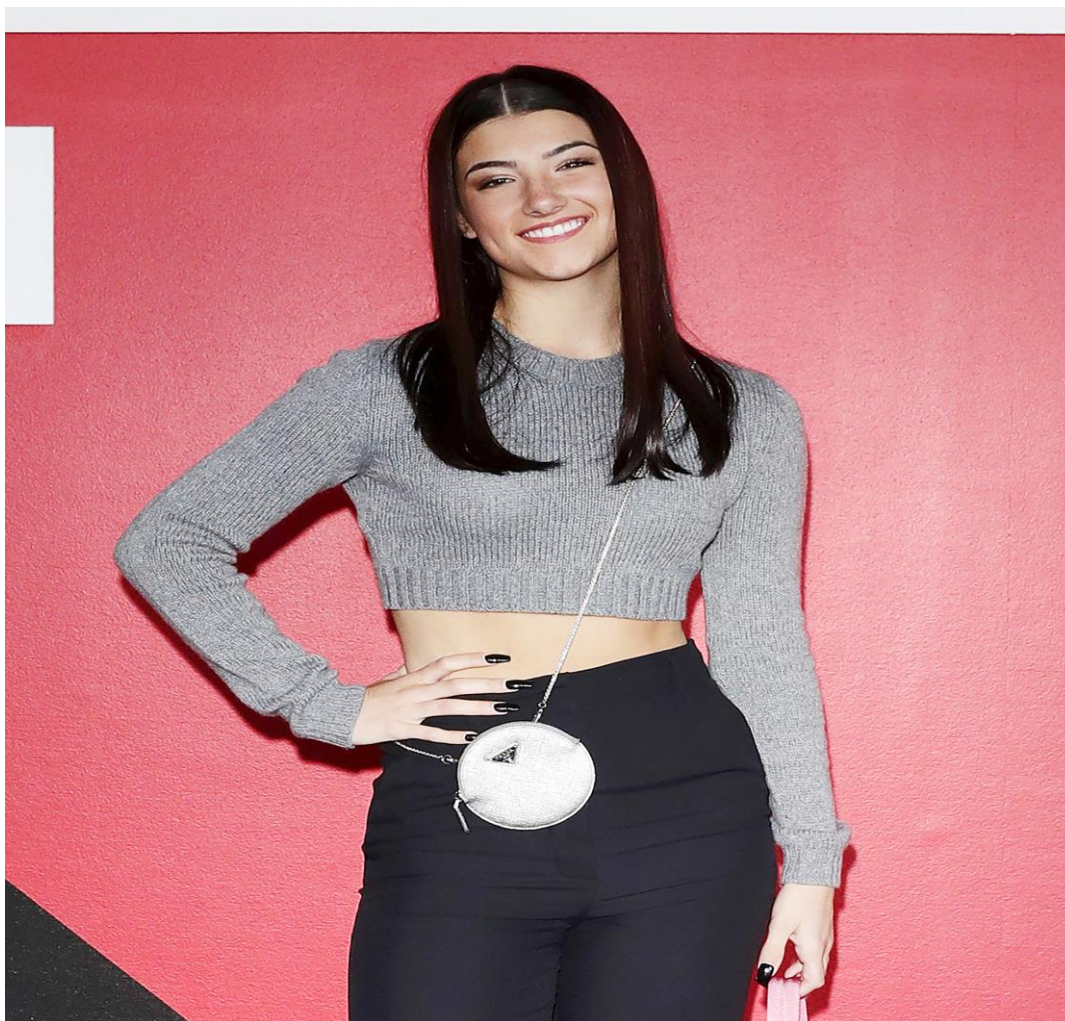
- Charli urodziła się 1 maja 2004 (16 lat).
- Już niedługo do telewizji ma trafić reality show skupiające się na życiu prywatnym

jej rodziny.

- W styczniu 2020 r. D'Amelio podpisał umowę z agencją talentów UTA (United Talent Agency)- agencja talentów reprezentująca artystów i profesjonalistów.
- Dziewczyna miała możliwość zatańczeniem z jej idolką J.Lo (Jennifer Lopez).
- W kwietniu 2020 r. D'Amelio przekazała 50 000 USD (czyli ok. 209 tysięcy) na swój rodzinny szpital Norwalk Hospital, aby pomóc w zapewnieniu krytycznych zasobów dla personelu szpitala w czasie pandemii koronawirusa.
- Jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych nastolatków na świecie.



Charli na początku marca wzięła udział w amerykańskim show „**The Tonight Show Starring Jimmy Fallon**” - talk-show prowadzony przez Jimmy'ego Fallona w NBC.



Dziewczyna uczyła się w szkole tańca „**The spot Jd**” jedna z najlepszych szkół tańca. Tańczyła ona również w szkole tańca „**NYCDA**”-**New York City Dance Alliance** Ćwiczyła ona akrobatykę artystyczną.





Moim zdaniem ta dziewczyna osiągnęła bardzo dużo w tak młodym wieku. Miała bardzo dużo kontuzji i 2 razy złamaną nogę. Mimo, że nie osiągnęła na razie nic więcej mimo spotkania z J.Lo i 55 milionami na Tik Toku dąży do jeszcze lepszych ideałów. Charli według mnie osiągnie jeszcze więcej w najbliższym czasie. Mam nadzieje, że kiedyś ją poznam.



Od niedawna zaczęłam się interesować tańcem dokładnie 3 miesiące.

Bardzo mnie interesuje rodzaj tańca taki jak Jazz.

Na razie nie wiąże tańca z moim życiem lecz po pewnym czasie chce się zapisać na lekcje tańca.