

ZESTAW TAŃCÓW INTEGRACYJNYCH

Wydanie 1



www.HolisticPrograms.pl

TERAPIA PROFESJONALNIE

1. Guten Morgen

Krok 1

Siedzimy na krześle.

Plecy wyprostowane, ręce oparte na kolanach, stopy na podłodze.

Ręka prawa - w prawo wymach (dłoń otwarta grzbietem w dół)

Ręka lewa - w lewo wymach (dłoń otwarta grzbietem w dół)

Ręka prawa - w prawo wymach (dłoń otwarta grzbietem w dół)

Obie ręce do góry zataczają koło i spotykają się palcami nad głową.

2x za pierwszym razem, a kolejne 4x

Krok 2

Siedzimy na krześle.

Plecy wyprostowane, ręce oparte na kolanach, stopy na podłodze.

Obie ręce zwrócone w prawą stronę (grzbietem dłoni w górę)

Obie ręce zwrócone w lewą stronę (grzbietem dłoni w górę)

4x - (razem 8 powtórzeń każdorazowo)

Krok 3

Siedzimy na krześle.

Plecy wyprostowane, ręce oparte na kolanach, stopy na podłodze.

Prawa ręka do przodu - 3 impulsywne ruchy dłonią w przód

Jednocześnie unosząc prawą nogę wykonujemy ten sam ruch stopą.

Klaszczemy w dłonie przed sobą.

8 - powtórzeń

[illegible][illegible]

2. Dawid niebieskooki

Krok 1

Stoimy w kole trzymając się za ręce – twarze do środka koła.
(w tańcu bierze udział parzysta liczba osób.)
Trzymając się za dłonie idziemy w prawo 6 kroków.
Na koniec dostawiamy 7 krok (noga do nogi) tworząc koło.

1 powtórzenie

Krok 2a

Trzymając się za ręce – twarze do środka koła.
Wszyscy wykonują 4 niewielkie kroki do środka koła.
Na koniec puszczaają swoje ręce.

Krok 2b

Trzymając się za ręce – twarze do środka koła.
Wszyscy wykonują 4 niewielkie kroki (do tyłu) na zewnątrz koła.
Na koniec unosząc ręce do góry (nie przerywają trzymania swoich dłoni)

Krok 3a

Stoimy w kole i puszczaamy swoje dłonie – twarze do środka koła.
Dzielimy uczestników w parach na 1 i 2
(można odliczyć kolejno, można oznaczyć np. szarfą lub kotylionem).

Jedynki (1) idą do środka koła stawiając niewielkie kroki
(tańcząc przy tym rękoma swobodnie do rytmu)
Dwójki (2) klaszczą w rytm – zachęcając jedynki (1)

Krok 3b

Jedynki (1) docierają na środek koła (stawiając 4 krok)
Gdy jedynki (1) obracają się stawiając 4 krok zaczynają wracać.
Również wykonują 4 kroki i tańczą przy tym rękoma.
Dwójki w tym samym czasie idą do środka koła stawiając niewielkie kroki
(tańcząc przy tym rękoma swobodnie do rytmu)

Jedynki (1) i dwójki (2) robią to jednocześnie.

Krok 3c

Jedynki (1) docierają na środek koła (stawiając 4 krok)
Gdy dwójki (2) obracają się stawiają i zaczynają wracać.
Również wykonują 4 kroki i tańczą przy tym rękoma.
Jedynki stoją w miejscu oczekując na powrót dwójek (2)
- klaszczą zachęcając dwójki (2)!

VeDavid yafeh einaim
Hu ro'eh bashoshanim

David miał piękne oczy,
pasterz wśród lilii.

VeDavid yafeh einaim
Hu ro'eh bashoshanim

David miał piękne oczy,
pasterz wśród lilii.

Hikah Sha'ul be'alafav
VeDavid berivevotav

Saul pobił tysiące,
i Dawid dziesiątki tysięcy.

Ben Yishai, Chai vekayam
Ben Yishai, Chai vekayam

3. Marsz Radeckiego

Krok 1

Siedzimy na krześle.

Plecy wyprostowane, ręce oparte na kolanach, stopy na podłodze.

Prawa stopa do przodu - (tupnięcie)

Prawa stopa do tyłu (z powrotem) - (tupnięcie)

Prawa stopa na zewnątrz (w prawo) - (tupnięcie)

Lewa stopa do przodu - (tupnięcie)

Lewa stopa do tyłu (z powrotem) - (tupnięcie)

Lewa stopa na zewnątrz (w prawo) - (tupnięcie)

4 powtórzenia

Krok 2

Siedzimy na krześle.

Plecy wyprostowane, ręce oparte na kolanach, stopy na podłodze.

Prawa noga odwiedzenie w prawo (szeroki wymach jak do szpagatu)
jednocześnie gdy stawiamy stopę klaszczemy w dłonie przed sobą.

Lewa noga odwiedzenie w prawo (szeroki wymach jak do szpagatu)
jednocześnie gdy stawiamy stopę klaszczemy w dłonie przed sobą.

8 powtórzeń

Krok 3

Siedzimy na krześle.

Plecy wyprostowane, ręce wzdłuż ciała - poruszamy nimi
jak podczas marszu (wymachy).

Nogi maszerują (raz jedna, raz druga noga do góry) - podnosząc kolana.

8 powtórzeń

Krok 4

Siedzimy na krześle.

Plecy i głowa pochylona do przodu,

ręce zataczają duże koła wzdłuż ciała do przodu - poruszamy maszerując

Nogi spoczywają nieruchomo na dole - (stopy oparte na ziemi)

1 powtórzenie

Kroki 3 i 4 powtarzamy na przemian. Pierwszy raz: Krok 3, krok 4.

Drugi i trzeci raz powtarzamy na przemian: krok 3, krok 4 i krok 3, krok 4

4. Klapok

Krok 1

Taniec w parach. Pary ustawione po kole bokiem do środka koła.
Lewe ramie prowadzącego zwrócone do środka koła.

Pozycja klasyczna ręce wyciągnięte do przodu
(wyprostowane złęczone dłońmi).
Druga ręka na placach partnera, a partner(ka) na ramieniu partnera.
Poruszamy się krokiem poleczki 2 kroki na 1 krok (skocznie)
– po czym należy zaakcentować zatrzymanie.

Krok 2a

Zatrzymanie.
Partnerzy stają naprzeciwko siebie w pozycji wyprostowanej.
Uderzamy obiema rękami w swoje kolana,
klaszczemy obiema rękami (każdy sam)
prawą dłonią klaszczemy w dłoń partnera (prawą).

Krok 2b

Partnerzy stoją naprzeciwko siebie w pozycji wyprostowanej.
Uderzamy obiema rękami w swoje kolana,
klaszczemy obiema rękami (każdy sam)
lewą dłonią klaszczemy w dłoń partnera (lewą).

Krok 2c

Partnerzy stoją naprzeciwko siebie w pozycji wyprostowanej.
Uderzamy obiema rękami w swoje kolana,
klaszczemy obiema rękami (każdy sam)
prawą dłonią klaszczemy w dłoń partnera (prawą)
i lewą dłonią klaszczemy w dłoń partnera (lewą).

Krok 2d

Partnerzy stoją naprzeciwko siebie w pozycji wyprostowanej.
Uderzamy obiema rękami w swoje kolana,
klaszczemy obiema rękami (każdy sam)
klaszczemy obiema rękami w dłonie partnera.

*Po tym możemy dokonać obrotu wokół swojej osi
i powtórzyć sekwencje kroków 2a, 2b, 2c, 2d.

5. Taniec lotnika

Krok 0

Siedzimy na krześle. Plecy wyprostowane, stopy stabilnie oparte.
Machamy do siebie nawzajem oraz do lotników na niebie.

Krok 1

Siedzimy na krześle.
Plecy wyprostowane, stopy stabilnie oparte na podłodze.

Ramiona wyprostowane na boki.
Przechylamy ramiona prawa ręka do góry, lewa na dół
Przechylamy ramiona prawa ręka na dół, lewa do góry

4 powtórzenia na przemian

Krok 2

Siedzimy na krześle.
Plecy wyprostowane, stopy stabilnie oparte na podłodze.

Zginamy ramiona, tak aby napiąć bicepsy
- oburącz jednocześnie.
Rozluźniamy ramiona – prostując je

4 powtórzenia na przemian

Krok 3a

Siedzimy na krześle.
Plecy wyprostowane, stopy stabilnie oparte na podłodze.

Dłonie zwrócone ku sobie przed klatką piersiową
– unosimy pionowo do góry (palce skierowane do góry)
Opuszczamy po tym samym torze dłonie (ręce) w dół

4 powtórzenia na przemian

Krok 3b

Siedzimy na krześle.

Plecy wyprostowane, stopy stabilnie oparte na podłodze.

Dłonie przy czwartym powtórzeniu zostają u góry nad głową
– obracamy je do przodu i machamy to w prawo to w lewo na przemian energicznie

4 powtórzenia

Krok 4

Siedzimy na krześle. Plecy wyprostowane

Wyjściowo stopy stabilnie oparte na podłodze.

Podkurczamy nogi (kolana do klatki)

Ręce wykonują zgięcia w łokciach (razem z unoszonymi kolanami)
(lub jeżeli potrzebujemy łapiemy się oparcia krzesła)

4 powtórzenia

Krok 5

Siedzimy na krześle.

Plecy wyprostowane, stopy stabilnie oparte na podłodze.

Wykonujemy okrężne ruchy oburącz - (tak jakbyśmy pływali)

4 powtórzenia

Krok 6

Siedzimy na krześle.

Plecy wyprostowane, stopy stabilnie oparte na podłodze.

Łapiemy się rękoma (za dłonie) z osobami siedzącymi obok nas
- po prawej stronie

Kołyszymy się w prawą stronę

Kołyszymy się w lewą stronę

4 powtórzenia na przemian

Krok 7a

Siedzimy na krześle.

Plecy wyprostowane, stopy stabilnie oparte na podłodze.

Podnosimy ręce do góry dłonie do przodu

Machamy w prawą stronę oburącz

Machamy w lewą stronę oburącz

4 powtórzenia na przemian

Krok 7b

Siedzimy na krześle.

Plecy wyprostowane, stopy stabilnie oparte na podłodze.

Opuszczamy ręce wzdłuż klatki piersiowej

Zamykamy dłonie w piąstki i kładziemy je na środku klatki piersiowej

Wyprostowujemy ramiona po przekątnej (prawa ręka w górę, lewa w dół)

Wracamy piąstkami do środka klatki piersiowej

Wyprostowujemy ramiona w drugą stronę - po przekątnej
(prawa ręka w dół, lewa w górę)

4 powtórzenia na przemian

Całość powtarzamy.

Ich lieg gern im Gras
Und schau zum Himmel rauf
Schauen die ganzen Wolken
Nicht lustig aus?
Und fliegt ein Flieger vorbei
Dann wink ich zu ihm rauf (Hallo Flieger)
Und bist du auch noch dabei
Dann bin ich super drauf
Und ich flieg, flieg, flieg wie ein Flieger
Bin so stark, stark, stark wie ein Tiger
Und so groß, groß, groß wie ´ne Giraffe
So hoch, oh oh oh
Und ich schwimm, schwimm, schwimm zu dir rüber
Und ich nimm, nimm, nimm dich bei der Hand
Weil ich dich mag
Und ich sag:
Heut ist so ein schöner Tag
lalalala
Heut ist so ein schöner Tag
lalalalala
Heut ist so ein schöner Tag
lalalalala
Heut ist so ein schöner Tag
lalalalala

Lubię leżeć na trawie
I spójrz w niebo
Spójrz na wszystkie chmury
Nie wygląda śmiesznie?
Leci samolot
Potem macham do niego (witaj ulotce)
I nadal tam jesteś
Wtedy jestem w świetnym nastroju
A ja latam, latam, latam jak lotnik
Jestem taki silny, silny, silny jak tygrys
I tak duży, duży, duży jak żyrafa
Tak wysoko, oh oh oh
A ja pływam, pływam, podpływam do
Ciebie
I biorę, biorę, biorę twoją dłoń
Bo cię lubię
A ja mówię:
dzisiaj jest taki piękny dzień
lalalala
dzisiaj jest taki piękny dzień
lalalalala
dzisiaj jest taki piękny dzień
lalalalala
dzisiaj jest taki piękny dzień
lalalalala

6. Jar

Krok 1a

Postawa wyprostowana stojąc. Stajemy w kole jedna osoba za drugą zwrócenie bokiem do środka koła (obróceni w prawą stronę)

– lewym ramieniem do środka koła

Stając na palcach rozpoczynamy od wymachów nogami do przodu

- wymachy powinny być nie wielkie i dynamiczne

– wykonywane w miejscu, bez przemieszczania się

Prawa noga do przodu

Lewa noga do przodu

4 powtórzenia

Krok 1b

Po czterech wymachach nóg, podnosimy kolejno obie nogi w górę.

- (zgięcie w kolanie – pięta skierowana w górę noga przed kolaniem.

Prawa noga

Lewa noga

1 powtórzenie na przemian

Całość krok 1a i krok 1b wykonujemy 1 raz – przy końcu obracamy się o 90 stopni w prawo (stoimy teraz obok siebie - tyłem do środka koła)

Wykonujemy całą sekwencję kroku 1a i kroku 1b

Następnie całość krok 1a i krok 1b wykonujemy 1 raz

– przy końcu obracamy się o 90 stopni w prawo

(stoimy teraz jeden za drugim, bokiem do środka – prawym ramieniem)

Wykonujemy całą sekwencję kroku 1a i kroku 1b

Następnie całość krok 1a i krok 1b wykonujemy 1 raz

– przy końcu obracamy się o 90 stopni w prawo

(stoimy teraz przodem do środka koła – obok siebie)

Wykonujemy całą sekwencję kroku 1a i kroku 1b

3 elementy składające się z tych samych kroków – oddzielonych obotem o 90 stopni w prawą stronę

Krok 2.

Po poprzedniej sekwencji, stajemy wyprostowani i łapiemy się za ręce z partnerami obok nas.

Następnie według schematu z kroku 1a i korku 1b rozpoczynamy wędrówkę – obracanie się po kole wykonując kroki 1a i korki 1b. Przemieszczenie polega na tym, że kroki nie są wykonywane w miejscu tylko realnie przesuwamy nogi po kole idąc (skacząc w prawą stronę)

Wykonujemy sekwencję 4 krotnie, przy czym na samym końcu obracamy się o 90 stopni do pozycji wyjściowej (czyli jeden za drugim – lewym ramieniem do środka koła) aby wykonać kroki 1a i korki 1b w miejscu – obracając się 3 krotnie w prawą stronę.

Długość tańca dyktuje kondycja uczestników

7. Johnny rockandrollowiec

Krok 1

Stoimy w pozycji wyprostowanej ułożenie w rozsypce – oddalenie uczestników około 1,5 metra, najlepiej po skosie jak w warcabach. Twarzą w kierunku prowadzącego. Stopu naturalnie obok siebie.

Prawa noga inicjuje obrót całego ciała – przenosimy ciężar całego ciała. Lewa stopa stawiana jest obok stopy prawej. (lewa noga obraca się na palcach i następnie dostawiamy ją do prawej stopy) – efekt stoimy obrócenie plecami do prowadzącego, stopy w naturalnym ułożeniu.

Krok 2

Stoimy w pozycji wyprostowanej, tyłem do prowadzącego.

Prawa noga wykonuje krok w prawą stronę – przeniesienie ciężaru ciała na prawą nogę i dosuwamy lewą stopę do prawej – aby były w naturalnym ułożeniu obok siebie.

Krok 3

Stoimy w pozycji wyprostowanej, tyłem do prowadzącego.

Lewa noga inicjuje obrót całego ciała – przenosimy ciężar całego ciała. Prawa stopa stawiana jest obok stopy lewej. (lewa noga obraca się na palcach i następnie dostawiamy ją do prawej stopy) – efekt stoimy obrócenie plecami do prowadzącego, stopy w naturalnym ułożeniu. Przodem do prowadzącego

Krok 4.

Stoimy w pozycji wyprostowanej, tyłem do prowadzącego.

Lewa noga wykonuje krok w prawą stronę – przeniesienie ciężaru ciała na lewą nogę i dosuwamy prawą stopę do prawej – aby były w naturalnym ułożeniu obok siebie.

Krok 5a

Stoimy w pozycji wyprostowanej, przodem do prowadzącego.

Wykonujemy od prawej nogi krok po skosie.
Prawa stopa wędruje na przód na lewej stronie.
I dostawiamy do niej nogę lewą.

Wykonujemy od lewej nogi krok po skosie.
Lewa stopa wędruje na przód na prawej stronie.
I dostawiamy do niej nogę prawą.

Wykonujemy 3 powtórzenia na przemian

Krok 5b

Stoimy w pozycji wyprostowanej, przodem do prowadzącego

Wykonujemy od lewej nogi krok po skosie.
Lewa stopa wędruje na przód na prawej stronie.
I dostawiamy do niej nogę prawą. – to początek obrotu na 4 kroki.
Ten krok staje się 1 z 4 małych kroków w obrocie.

Stawiamy kolejne 3 małe korki (obracając się wokół własnej osi)
- przenosimy kolejno ciężar ciała dostawiając drugą nogę.
Lewa inicjuje obrót.

Po tych 4 elementach mamy stać tyłem do prowadzącego.

Krok 6

Stoimy w pozycji wyprostowanej, tyłem do prowadzącego

Wykonujemy od prawej nogi krok po skosie.
Prawa stopa wędruje na przód na lewej stronie.
I dostawiamy do niej nogę lewą. – to początek obrotu na 4 kroki.
Ten krok staje się 1 z 4 małych kroków w obrocie.

Stawiamy kolejne 3 małe korki (obracając się wokół własnej osi)
- przenosimy kolejno ciężar ciała dostawiając drugą nogę.
Prawa inicjuje obrót.

Po tych 4 elementach mamy stać przodem do prowadzącego.

To element 3

Krok 7

Stoimy w pozycji wyprostowanej, przodem do prowadzącego.

Wykonujemy krok w bok lewą nogą przenosząc ciężar ciała.

Prawą nogę dostawiamy do lewej.

Wykonujemy krok w bok prawą nogą przenosząc ciężar ciała.

Lewą nogę dostawiamy do prawej i wracamy na pozycję wyjściową.

Całość po tym kroku (łącznie) rozpoczyna się od korku 1.

8. Waltz św. Bernarda

Krok 1a

Taniec w parach. Pary ustawione po kole bokiem do środka koła.
Lewe ramie prowadzącego zwrócone do środka koła.
Pozycja klasyczna ręce wyciągnięte do przodu
(wyprostowane złączone dłońmi).
Druga ręka na placach partnera, a partner(ka) na ramieniu partnera.

Prowadzący (w parze) idzie 3 kroki (kołysząc się na boki) przenosi ciężar to na prawą to na lewą nogę.
Partner(ka) idzie do tyłu 3 kroki. kołysząc się na boki) przenosi ciężar to na lewą to na prawą nogę.

Zatrzymujemy się.

Krok 1b

Pary ustawione po kole bokiem do środka koła.
Lewe ramie prowadzącego zwrócone do środka koła.
Pozycja klasyczna ręce wyciągnięte do przodu
(wyprostowane złączone dłońmi).
Druga ręka na placach partnera, a partner(ka) na ramieniu partnera.

Partnerzy wykonują (anatomicznie będzie lewą nogą na początku u prowadzącego, a u partnera prawą) tupnięcie w podłogę.
Wykonujemy drugie tupnięcie tym razem drugą nogą na zmianę.

Krok 2a

Pary ustawione po kole bokiem do środka koła.
Lewe ramie prowadzącego zwrócone do środka koła.
Pozycja klasyczna ręce wyciągnięte do przodu
(wyprostowane złączone dłońmi).
Druga ręka na placach partnera, a partner(ka) na ramieniu partnera.

Prowadzący (w parze) idzie 2 kroki do tyłu (kołysząc się na boki) przenosi ciężar to na prawą to na lewą nogę.
Partner(ka) idzie do przodu 2 kroki do przodu kołysząc się na boki) przenosi ciężar to na lewą to na prawą nogę.

Krok 2b

Pary ustawione po kole bokiem do środka koła.
Lewa dłoń (prowadzącego w parze) wyciągnięta do środka,
prawa dłoń partnera. Pozycja klasyczna ręce wyciągnięte do przodu
(wyprostowane złączone dłońmi).
Druga ręka na placach partnera, a partner(ka) na ramieniu partnera.

Prowadzący (w parze) idzie 2 kroki (kołysząc się na boki) przenosi ciężar
to na lewą to na prawą nogę idąc w kierunku lewej ręki (do środka koła).
Partner(ka) idzie w prawo 2 kroki, kołysząc się na boki) przenosi ciężar
to na prawą to na lewą nogę.

Krok 2c

Pary ustawione po kole bokiem do środka koła.
Lewa dłoń (prowadzącego w parze) wyciągnięta do środka,
prawa dłoń partnera. Pozycja klasyczna ręce wyciągnięte do przodu
(wyprostowane złączone dłońmi).
Druga ręka na placach partnera, a partner(ka) na ramieniu partnera.

Prowadzący (w parze) idzie 2 kroki (kołysząc się na boki) przenosi ciężar
to na prawą to na lewą nogę idąc w kierunku prawej ręki (na zewnątrz koła).
Partner(ka) idzie w bok (z powrotem) 2 kroki kołysząc się na boki)
przenosi ciężar to na lewą to na prawą nogę - wraca

Krok 2d

Pary ustawione po kole bokiem do środka koła.
Lewe ramie prowadzącego zwrócone do środka koła.
Pozycja klasyczna ręce wyciągnięte do przodu
(wyprostowane złączone dłońmi).
Druga ręka na placach partnera, a partner(ka) na ramieniu partnera.

Prowadzący (w parze) idzie 2 kroki do tyłu (kołysząc się na boki) przenosi
ciężar to na prawą to na lewą nogę.
Partner(ka) idzie do przodu 2 kroki kołysząc się na boki) przenosi ciężar to
na lewą to na prawą nogę.

Krok 3

Pary ustawione po kole bokiem do środka koła.
Lewe ramie prowadzącego zwrócone do środka koła.
Pozycja klasyczna ręce wyciągnięte do przodu
(wyprostowane złączone dłońmi).
Druga ręka na plecach partnera, a partner(ka) na ramieniu) partnera.

Lewa ręka prowadzącego (w parze) puszcza prawą rękę partnera.
Prawa ręka prowadzącego zsuwa się po plecach i ramieniu,
aby złapać lewą dłoń partnerki.

Następnie na 4 (drobne kroki wokół osi) wykonujemy obrót partnerki.
Spokojnie i delikatnie.

Po tym elemencie wracamy do początku y wykonujemy kroki 1 i 2.

9. Taniec do Eleny

Krok 1

Stoimy w pozycji wyprostowanej. Trzymamy partnerów za prawą i lewą dłoń. Układ to koło lub ślimak. Wszyscy stoją twarzą do środka koła.

Stojąc w miejscu wykonujemy wymachy lewą nogą przed prawe kolano. Lewa stopa dotyka po przekątnej palcami podłogę.

Noga wraca na pozycję wyjściową

i wykonujemy ten sam manewr prawą nogą.

Stojąc w miejscu wykonujemy wymachy prawą nogą przed lewe kolano.

Prawa stopa dotyka po przekątnej palcami podłogę.

Na wyraźną zmianę motywu muzycznego, przechodzimy do korku 2.

Krok 2.

Stoimy w pozycji wyprostowanej. Trzymamy partnerów za prawą i lewą dłoń.

Stojąc w miejscu wykonujemy wymachy lewą nogą przed prawe kolano. Lewa stopa dotyka po przekątnej i tam już zostaje

– przemieszczając ciężar ciała i nas o krok w prawą stronę.

Ten sam manewr wykonujemy lewą nogą raz jeszcze.

Robimy to jednak teraz za prawą nogą. Wykonujemy wymachy lewą nogą za prawym kolaniem. Prawa stopa dotyka po przekątnej palcami – przemieszczając ciężar ciała i nas o krok w prawą stronę.

I tak poruszamy się, stopniowo przyspieszając, tak jak podpowiada muzyka.

W momencie wyraźnej zmiany motywu muzycznego wracamy do korku 1.

Następnie z kolejną zmianą muzyki – poruszamy się (kręcimy) używając korku 2.