

תיאור קורס הווידאו לטנגו ארגנטינאי

Otar Bagaturia &

Alla Aronov

אוטר בגטוריה

058-5870909

Instagram:

@tangofalafel

Facebook: @otobag

(Otar Bagaturia)

אלה אהרונוב

054-2219797

Instagram:

@the_home_ashkelon

Facebook: @alla.aronov

פרק 1

בשיעור הראשון של קורס הווידאו שלנו בטנגו ארגנטינאי, נצלול אל עולמו של הריקוד החושני והאלגנטי הזה. מצפה לכם היכרות עם הרעיונות והעקרונות המרכזיים של הטנגו: תנועה מודעת, אינטראקציה בין בני הזוג והיכולת להקשיב לשותף. נבין את התפקידים של כל אחד מהרוקדים – המוביל והמונהג – ונלמד כיצד ליצור קשר נוח ולשמור עליו לאורך הריקוד, מה שיאפשר לכם לרקוד בביטחון ובהנאה. נכיר תרגילים טכניים בסיסיים שיעזרו לכם לחוש את הגוף, את שיווי המשקל ואת הציר, וכן להפוך את התנועה שלכם לחלקה ומדויקת יותר. בסוף השיעור תוכלו כבר לבצע את הצעדים הראשונים שלכם בטנגו עם המוזיקה, ולהרגיש את הקצב והאווירה שלו. שיעור זה יהווה בסיס מוצק ללימוד נוסף של הריקוד ויעזור לכם לחוות את הקסם של הטנגו. הארגנטינאי מהצעד הראשון.

פרק 2

בשיעור השני נעמיק בנושא הקשר – הן עם עצמנו והן עם השותף לריקוד. תלמדו להרגיש טוב יותר את הגוף, להבין את התנועה שלו ולשמור על שיווי משקל, מה שיאפשר לכם לתקשר בצורה בטוחה ומודעת יותר עם בן או בת הזוג. נבחן את ההבדל בין העברת משקל לבין צעד, ונלמד כיצד להוביל ולעקוב לא רק אחרי צעדים, אלא גם אחרי שינויי משקל. הדבר יהפוך את הריקוד שלכם למודע ומלא הבעה. בנוסף, נדבר על סוגי החיבוקים השונים בטנגו – מחיבוק פתוח ועד חיבוק סגור – ונבין כיצד הם משפיעים על הנוחות והדינמיקה של הריקוד. לקראת סוף השיעור, נוסיף אלמנט חדש לרפרטואר שלכם – **Paso Básico en 6**, שיהווה שלב חשוב בלימוד יסודות הטנגו הארגנטינאי.

Otar Bagaturia &

Alla Aronov

אוטר בגטוריה

058-5870909

Instagram:

@tangofalafel

Facebook: @otobag

(Otar Bagaturia)

אלה אהרונוב

054-2219797

Instagram:

@the_home_ashkelon

Facebook: @alla.aronov

פרק 3

בשיעור השלישי נמשיך לפתח את היסודות, תוך התמקדות בציר ובשיווי המשקל בתוך הזוג. תלמדו כיצד לשמור על יציבות במהלך התנועה, מה שיהפוך את הריקוד שלכם לבטוח וחלק יותר. נעמיק בטכניקת הצעד קדימה ואחורה, ונלמד לבצע אותם בשליטה ובמודעות. בנוסף, נעסוק בעקרונות הניווט ברחבת הריקודים, כך שתרגישו נוח ובטוח בסביבה של ריקוד חברתי או "הליכה" בטנגו. **Caminata** – נמשיך להכיר אלמנט חשוב נוסף במעגל בזוג, מה שיחזק את שיתוף **Caminata** נתאמן בהליכה הפעולה ואת תחושת המרחב שלכם. **Paso Básico en 8** – לקראת סוף השיעור נלמד תנועה חדשה שתשמש שלב נוסף בהעמקת הבסיס שלכם בטנגו הארגנטינאי. בסוף השיעור תרגישו חופש רב יותר בריקוד ותוכלו לנוע בצורה מודעת וטבעית, תוך יצירת אינטראקציה הרמונית בזוג.

פרק 4

בשיעור הזה נתמקד ביצירת קשר עם המוזיקה. תלמדו להקשיב לקצב, להרגיש את המשפטים המוזיקליים ולהשתמש בהפסקות כדי להפוך את הריקוד שלכם למלא הבעה ומשמעות. נקדיש זמן גם לרכות ולזרימה של התנועה, נבין כיצד לשלוט בדינמיקה של הריקוד ולמצוא איזון בין תנועה פעילה לבין האטה מודעת. תנועה מחזורית – **Baldosa** האלמנט המרכזי של השיעור יהיה שתהפוך לבסיס לאלתור הראשון שלכם. היא תעזור לכם להבין את עקרונות השילוב והקומבינציה בטנגו ותסייע לכם לפתח ביטחון בהובלה ובעקיבה. בסוף השיעור הריקוד שלכם יהיה מוזיקלי, זורם ומודע יותר, והצעדים הראשונים שלכם באלתור יאפשרו לכם לחוות את תחושת החופש האמיתית של הטנגו.

Otar Bagaturia &

Alla Aronov

אוטר בגטוריה

058-5870909

Instagram:

@tangofalafel

Facebook: @otobag

(Otar Bagaturia)

אלה אהרונוב

054-2219797

Instagram:

@the_home_ashkelon

Facebook: @alla.aronov

פרק 5

בשיעור הזה נעסוק במיקום הזוג ברחבת הריקודים ובחוקי **Ronda** – עקרונות כיוון התנועה וההתנהלות עם רקדנים אחרים. תלמדו כיצד לנווט במרחב, לרקוד בביטחון בקבוצה ולשמור על הרמוניה ברחבת הריקודים.

נלמד גם דרך אחת לשינוי כיוון בריקוד – **סיבוב הגוף אחרי כף הרגל**. מיומנות זו תאפשר לכם לשלוט טוב יותר בתנועה ולהסתגל לשינויים במרחב.

לבסוף, נלמד תנועה חדשה – **Caminata lateral**, או "הליכה צדית" בטנגו, שתוסיף גיוון והבעה לריקוד שלכם.

בסוף השיעור תבינו טוב יותר את מבנה התנועה ברחבה, תוכלו לנווט בביטחון ותכירו אלמנטים חדשים שיהפכו את הריקוד שלכם לדינמי ומלא חיים.

פרק 6

בשיעור הזה נלמד לראשונה את טכניקת הסיבובים בטנגו. תרכשו עקרונות בסיסיים שיעזרו לכם לנוע בצורה חלקה ובטוחה תוך שמירה על שיווי משקל בזוג.

נתחיל בתרגיל לסיבוב במקום, שיחזק את הקואורדינציה ואת השליטה בתנועה. לאחר מכן, נלמד כיצד להוביל את הפרטנרית תנועה יפה וזורמת, המשמשת כחוליה מקשרת בין **Ocho** – אלמנטים שונים בטנגו.

באופן אלגנטי בתוך המבנה שכבר הכרתם, כך **Ocho** נלמד לשלב את שהתנועה שלכם תהפוך לעשירה ומלאת הבעה.

בסוף השיעור הריקוד שלכם יהיה דינמי יותר, והיכולת לבצע סיבובים תפתח בפניכם אפשרויות חדשות לאלתור ולתקשורת בתוך הזוג.

Otar Bagaturia &

Alla Aronov

אוטר בגטוריה

058-5870909

Instagram:

@tangofalafel

Facebook: @otobag

(Otar Bagaturia)

אלה אהרונוב

054-2219797

Instagram:

@the_home_ashkelon

Facebook: @alla.aronov

פרק 7

בשיעור הזה נתמקד בריתמיקה של הטנגו – הפסקות והאצות. תלמדו לשחק עם הדינמיקה של התנועה, מה שיעניק לריקוד שלכם עומק והבעה.

תנועה רכה וטבעית שתעזור, **Cunita** – נלמד דרך נוספת לשינוי כיוון לכם לנווט בתוך הריקוד. בנוסף, נתמקד ב**ניווט ברחבת הריקודים**, נלמד כיצד לעקוף מכשולים ולהסתגל לסביבה משתנה. זהו אתגר מרתק שיגרום לכם להסתכל מחדש על המיקום של הזוג שלכם במרחב.

עצירה אלגנטית של הפרטנרית, **Parada** – כמו כן, נלמד אלמנט חדש שפותחת אפשרויות לביטוי אישי ולתקשורת בתוך הזוג.

בסוף השיעור תדעו לשלוט טוב יותר בקצב הריקוד, לשנות כיוון בצורה חופשית ולשלב בתנועה שלכם אלמנטים מעודנים ומלאי הבעה.

פרק 8

בשיעור הסיום של הקורס "טנגו ארגנטינאי למתחילים", נדבר על **גמישות ומלאות בחיבוק**, נבין כיצד תכונות אלו משפיעות על האינטראקציה בין בני הזוג, וכיצד ניתן ליישם אותן בטנגו כדי להפוך את הריקוד לנוח, זורם ומלא הבעה.

נלמד גם שני אלמנטים חדשים:

- תנועה סיבובית אלגנטית לאחר, המוסיפה – **Ocho atrás** לריקוד זרימה וקישוריות בין הצעדים.
 - אלמנט מסוגנן ומרהיב, שיעזור לכם להעשיר את – **Sandwich** הריקוד ולשפר את השליטה בזוג.
- לסיום הקורס, נציג **רצף תנועות** שתוכלו ללמוד בקלות ולשלב בריקוד שלכם ברחבת הריקודים.

**Otar Bagaturia &
Alla Aronov**

אוטר בגטוריה
058-5870909
Instagram:
@tangofalafel
Facebook: @otobag
(Otar Bagaturia)

אלה אהרונוב
054-2219797
Instagram:
@the_home_ashkelon
Facebook: @alla.aronov

אנו מאחלים לכם מסע מרתק אל תוך עולמו הקסום של הטנגו
הארגנטינאי! נשמח להיות המדריכים שלכם בריקוד המלא תשוקה,
הרמוניה ואילתור.