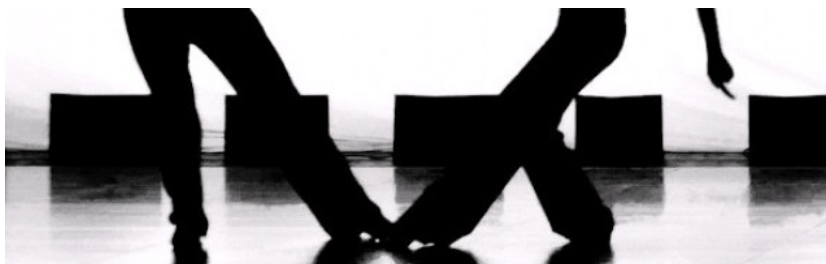


West Coast Swing od podstaw



West Coast Swing (w skrócie: WCS lub WEST) to amerykański uliczny styl tańca, który ewoluował w ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat z Lindy Hopa – bardziej znanego tańca swingowego. Jednakże, w odróżnieniu od Lindy Hopa, który utrzymuje swoje korzenie muzyczne i tańczony jest do muzyki jazzowej z lat od 20-tych do 50-tych, WCS jest żyjącym tańcem, który wciąż się rozwija. Podąża za trendami muzycznymi kolejnych dekad i dostosowuje się, aby wykorzystywać nowe style taneczne np. w latach 90-tych zaadoptował trochę stylingu Disco i Hustle, a aktualnie może być tańczony do większości muzyki słyszanej w radio, przy czym wykorzystuje wiele elementów tańca Hip Hop lub Jazz, dlatego genialnie sprawdza się nocnych klubach. Skupiony na improwizacji i interpretacji muzyki jest obecnie najbardziej swobodnym i uniwersalnym tańcem jaki istnieje. West Coast Swing przez lata dawał radość tysiącom tancerzy na całym świecie, w każdym wieku, ale głównie w tzw. „podziemiu”. W ostatnich latach dzięki programom takim jak „Taniec z Gwiazdami” oraz „You can dance” wszystkie formy tańca w parach stały się niezwykle popularne. Mnóstwo osób spróbuje tańca towarzyskiego lub salsy, ale kiedy poznają westa, zakochują się od pierwszego kroku.

Dlaczego West Coast Swing?

1) Taniec różnorodny i praktyczny

West Coast Swing może być tańczony powoli i seksownie, gładko i dystyngowanie lub szybko i rytmicznie, do niemal każdego typu muzyki wliczając w to najlepsze i najpopularniejsze utwory RnB, klasycznego swingu, Jazzu, Funku, Bluesa, Popu, muzyki country czy Hip Hopu. Ludzie w każdym wieku mogą go zatańczyć kiedy chcą i gdzie chcą, do ulubionego rodzaju muzyki. Można potańczyć go w klubie, na weselu lub w restauracji i – przy odrobinie szczęścia – dostać napiwek lub darmowego drinka za zabawianie gości.

2) Zawsze na czasie

West dostosowuje się do współczesnej muzyki, mody czy trendów tanecznych swoich czasów. Aktualnie tańczony jest do najpopularniejszych utworów RnB czy pop. Oczywiście tak jak w radio wciąż pojawiają się odgrzewane hity starej szkoły, wielu tancerzy z przyjemnością zatańczy do funkowych utworów, hitów z lat 60-tych czy bluesa. Odkąd Hip Hop i Jazz są na topie, WCS wykorzystuje wiele z ich podstawowych ruchów. W tym tańcu zapomnij o wysokich obcasach i sukniach balowych. Westies (tak nazywa się tancerzy WCS) ubierają się najczęściej tak, jakby właśnie wybierali się do baru albo klubu. Co prawda zasada „wyróżnij się z tłumu” wciąż obowiązuje, ale przede wszystkim trzeba pamiętać, by było wygodnie. West Coast Swing to najnowocześniejszy taniec i to raczej szybko się nie zmieni.

3) Swobodny i ekspresyjny styl

West Coast Swing jest najbardziej swobodnym i ekspresyjnym tańcem jaki istnieje. Jest dynamiczny, a jednocześnie może być sexy i zabawny. Improwizacja i spontaniczność są zawsze mile widziane. Ludzie kochają WCS, ponieważ jest jak kolejka górską w Disneylandzie: gdy nauczysz się podstaw, możesz dorzucić, a jednocześnie odnaleźć w każdym pojedynczym tańcu mnóstwo niespodzianek. Tancerze zaskakują sami siebie spontanicznie wprowadzając nowe kroki i ruchy podczas swojego tańca.

4) Równouprawienie

Nie ma innego tańca w parach, w którym kobiety mają tyle swobody w podejmowaniu decyzji. W innych tańcach w parach kobieta podąża za prowadzeniem mężczyzny. W West Coast Swingu taniec oparty jest na partnerstwie i kooperacji. Olbrzymia część prowadzonych ruchów to tzw. „zaproszenia” a nie rozkazy, a na zaawansowanym poziomie prowadzenie jest wymienne między partnerami. Co ciekawe, obok tanga argentyńskiego, jest jedynym tańcem zachodnim, w którym taniec osób tej samej płci w jednej parze jest akceptowany społecznie, a orientacja seksualna nie ma tu żadnego znaczenia.

Terminarz

- **West Coast Swing od podstaw** 2016-11-04 18:00 - 19:00
- **West Coast Swing od podstaw** 2016-11-18 18:00 - 19:00
- **West Coast Swing od podstaw** 2016-12-02 18:00 - 19:00
- **West Coast Swing od podstaw** 2016-12-08 17:00 - 18:00
- **West Coast Swing od podstaw** 2016-12-09 18:00 - 19:00
- **West Coast Swing od podstaw** 2016-12-16 18:00 - 19:00

Cennik

- **25.00zł** - Pojedyncze zajęcia
- **100.00zł** - Karnet na 5 zajęć

Prowadzący

Aleksandra Leśniczak

Trener

Psychotronic, doradca życiowy (coach), instruktorka tańca i fitness, masażystka. Ukończyła Psychotroniczne Studium Doradztwa Życiowego "Chiron", kurs masażu na Akademii Medycznej w Łodzi oraz kurs trenera Metody "Ok., może tak być" ©

Wśród wielu zainteresowań na pierwszych miejscach są astrologia, psychologia, tantra i huna oraz taniec, który traktuje również jak praktykę huny, tantry i psychologii.

Igor Wiśniewski

Trener

Pasjonat sportu, zdrowego żywienia i życia w zgodzie z sobą i naturą. Weganin. Wśród wielu zainteresowań szczególnie rozwinął i aktywnie działa na polu treningu personalnego, diety oraz tańca.

5) Dla każdego i dla wszystkich

WCS nie jest może na początku najłatwiejszym tańcem, ale z pewnością będzie najlepszą inwestycją. Nie trzeba mieć niesamowitych umiejętności oraz wydać tysiące na lekcje, aby być na tyle dobrym, by czerpać z tego tańca mnóstwo zabawy. Zabawa dostępna jest od samego początku, a im lepszy się stajesz, tym bardziej się uzależniasz. Z kolei nawet zaawansowani tancerze WCS z przyjemnością zatańczą z osobami początkującymi, wykorzystując w trakcie tańca wariacje kroków podstawowych.

6) Ciągłe rozwijający się

Kiedy już opanujesz podstawy westa, nie będziesz krytykowany za sposób w jaki tańczysz – nie ma zasad ograniczających styl, jedynie podstawowe zasady ruchu są limitem. Tancerze zachęceni są do ciągłego poszukiwania i odkrywania nowych ruchów. Udokumentowanych jest ponad 5,000 figur, ale każdego roku tworzy się i dodaje kolejne. Dodatkowo WCS został zrewolucjonizowany dzięki wykorzystaniu nauki: specjaliści od ruchu ciała przestudiowali go i zreformowali techniki nauczania tak, aby taniec ten stał się bardziej wydajny, jak najbardziej naturalny i po prostu fajniejszy. Oczywiście jak to z nowościami bywa, nie wszędzie są one dostępne. Wciąż zdarza się, że WCS jest uczony starym sposobem, ale wcześniej czy później metody te zostaną wyparte przez te bardziej efektywne i funkcjonalne.

Tańczymy w butach bez obcasów, w luźnym, wygodnym ubraniu.

**ZBIERAMY GRUPĘ. OSOBY CHĘTNE PROSIMY O KONTAKT MAILOWY LUB
POD NR TEL.: 508 047 293. TERMIN I MIEJSCE ZAJĘĆ ZOSTANIE PODANE
WKRÓTCE.**