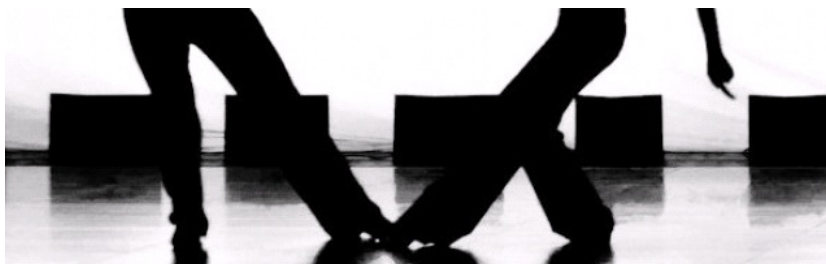


## West Coast Swing od podstaw



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.**