

6+1

egyszerű **TIPP,**

hogyan **GYORSABBAN** tanuld koreót
BÁRMILYEN TÁNCÓRÁN IS JÁRSZ ÉPPEN

6+1

egyszerű **TIPP**,
hogy **GYORSABBAN** tanulj koreót
BÁRMILYEN TÁNCÓRÁN IS JÁRSZ ÉPPEN

Ugye Te is jártál már úgy, hogy elmentél egy táncórára és annyira gyors volt a tempó, hogy nem tudtad megtanulni a koreót? Óráról órára csak szenvedtél vele eredménytelenül, elmaradt az igazi sikerélmény és a táncolás adta élvezet, mert rágörcsöltél a tempóra...

Jó hír: MINDENKI, aki táncolt már valaha, az átesett ezen!

Jó hír #2: VAN ERRE MEGOLDÁS!

Emiatt írtam meg ezt a cikket Neked.



Szia, Varga Norbert vagyok, a W.O.W. of dance társalapítója. Közel 20 éve része a tánc az életemnek, és több mint 15 éve foglalkozom tanítással. KORTÁRS-HIPHOP táncórákat tartok Budapesten. Az óráimon összeforrt a kortárs és modern tánctechnika a hiphop stílusirányzataival.

Ebből a közel 20 éves tapasztalatból merítve rengeteg tippet tudok adni Neked ahhoz, hogy:

- jobb táncos legyél óráról órára
- egyre jobban érezd magad miközben táncolsz
- fejleszteni tudd a tánc-technikádat
- megtaláld, hogy miért is táncolsz valójában.

Ebben a cikkben egyszerűen és tömören leírom Neked azt a 6+1 tippemet, amelyet megfogadva gyorsabban fogsz koreókat tanulni és ezáltal jobban fogod érezni magad a táncórán, ahova jársz.

Vágjunk is bele, tarts velem! :)



6+1

egyszerű **TIPP,**

hogy **GYORSABBAN** tanulj koreót

BÁRMILYEN TÁNCÓRÁN IS JÁRSZ ÉPPEN

1, Pihenj, vagy relaxálj táncóra előtt

Egy táncóra, még ha kikapcsolódás is számodra, fizikailag megterhelőbb, mint egy átlagos séta, vagy munkahelyi / sulis, esetleg otthoni teendő. Rengeteg energiát fogsz általa felszabadítani, s ha nem vagy kipihent, akkor dekoncentrált leszel az óra alatt, csökken a figyelmed, lassul a reakció időd és nem tudsz gyorsan megjegyezni mozdulatokat. Azokon a napokon, amikor táncórád van, igyekezz úgy szervezni a teendőidet, hogy óra előtt ki tudj kapcsolni egy fél órára legalább. A legjobb, ha le tudsz ülni egy padra, vagy egy kávézóba és egy kicsit felkészülni, hangolódni, zenét hallgatni, táncos videókat nézni. Ha a napi rohanásból érkezel az órára, az biztosan meg fog látszani a teljesítményeden is.

2, Ne csak a tanárt figyeld

Ugye van benned egy olyan érzés, hogy ha egy pillanatra is leveszed a tanárról a szemed, akkor lemaradsz valamiről: egy mozdulatról, vagy egy fontos infóról?

Ez az érzés ott van mindenkiben, mármint hogy lemaradunk. Viszont amíg ezzel foglalkozunk, valójában egyáltalán nem élvezzük a táncórát. A fókuszod folyamatosan egyetlen pontra irányul, a látóköröd ezáltal beszűkül, és nem fogod tudni tartani a tempót.

Ne csak a tanárt figyeld, hanem vess egy pillantást magadra is a tükörben, miközben táncolsz, gyakorolsz. Hidd el, nem maradsz le semmiről, hiszen lehetőséged van akár kérdezni is a tanártól. Csekkold magad, lásd meg a saját szemeddel a folyamatot, ahogyan épülnek be a mozdulatok a tudatodba.



6+1

egyszerű **TIPP,**

hogy **GYORSABBAN** tanulj koreót

BÁRMILYEN TÁNCÓRÁN IS JÁRSZ ÉPPEN

3, Minden álló időt használd ki az addig megtanultak gyakorlására

Ha óra közben valami miatt álló idő keletkezik számodra (ivószünet, csoportbontás, stb.), azt mindenképpen használd ki. Ha van kérdésed a tanár felé azt tedd fel, vagy csak maradj a tükör előtt és fúsd át a mozdulatokat. Mindegy, hogy ha markírozol is (azt jelenti, hogy nem teljes gózzal, hanem kis mozdulatokkal gyakorolsz, memorizálsz), ha az egész órát, minden percét kihasználod arra, amiért ott vagy, akkor annak eredménye is lesz. Egyre gyorsabban és könnyebben fogsz koreót tanulni.

4, Este és másnap

Óra után, amikor már otthon vagy, de akár hazafelé a tömegközlekedésen is megteheted, hogy agyban újra elgyakorlod 2x 3x az aznap tanultakat. Oda képzeled magad a terembe, akár elindítod a telefonodról a zenét és egy perc alatt átgondolod az egészet. Én gyakran fel sem állok a székből, hanem csak a gondolataim segítségével alkotok meg egy koreót, amit később a teremben dolgozok ki. Kifejlesztettem azt a képességet, hogy az agyam segítségével ezt meg tudjam tenni, még a zene sem kell, hogy szóljon, minden ott van a fejünkben, ami kell. Persze ez nagyon sok gyakorlással jár, de amióta csinálom, azóta a koreókat is sokkal gyorsabban tanulom meg én magam is. Ne csak óra után, hanem másnap is ismételd meg ezt a gyakorlatot, ugyanis, ha alszol rá egyet, jobban le fog üledni a megtanult mozdulatsor, kitisztulnak azok a részek amelyek nem mentek az órán, vagy akár megfogalmazódnak azok a kérdések, amelyeket fel kell tenned a következő órán a tanárnak.



6+1

egyszerű **TIPP,**

hogy **GYORSABBAN** tanulj koreót

BÁRMILYEN TÁNCÓRÁN IS JÁRSZ ÉPPEN

5, Tréningezz több tanárnál is, de a lényeg hogy tréningezz

A klasszikus értelemben vett tánc tréning az egyik leghasznosabb dolog egy táncos életében. Nem csak a technikákat tudod általa elsajátítani, hanem olyan szinten megműveli az agyadat is, azon belül is a logikus gondolkodást a mozdulatok összekapcsolására vonatkozóan, hogy ezáltal egyre könnyebben, gyorsabban tanulsz majd meg bármilyen koreót a jövőben. Tehát fontos, hogy olyan táncórát válassz, ahol nem csak stílusgyakorlatok vannak, vagy általános bemelegítés, hanem komplett tréning-rendszer. Minél több tanárnál tréningezel, annál többféle megközelítést sajátítasz el a mozdulatok összekapcsolásának lehetőségeire, annál több ponton fogod tudni mozgósítani az agyadat és megoldani egy-egy helyzetet, amikor gyors tempóval nézel szembe. Az is segít, ha nem csak egy táncstílust tanulsz, hanem több féle táncórára is ellátogatsz. Minden táncstílus hordoz magában olyan fontos elemeket, amelyek segíthetnek számodra egyre tapasztaltabbá válni. Sok táncos elem megtalálható egy kicsit másképpen értelmezve a különböző táncstílusokban. Ha erre odafigyelsz, akkor egy olyan széles látókör tárul eléd, amely hatalmas fejlődési lehetőséget rejt magában. Írtam az elején, hogy én 2 különböző táncvilágot olvasztok egybe, KORTÁRS-HIPHOP néven. Ez akkora kihívás és akkora tanulási, fejlődési lehetőség a tanítványaim számára, hogy óráról órára érzékelhető a hatalmas fejlődés abban, ahogyan táncolnak.



6+1

egyszerű **TIPP,**

hogy **GYORSABBAN** tanulj koreót

BÁRMILYEN TÁNCÓRÁN IS JÁRSZ ÉPPEN

6, Hallgass zenét és nézz táncos videókat

Észrevettem, hogy amikor sok zenét hallgatok, illetve egymás után sok táncos videót nézek meg, akkor az agyam rááll arra a hangulatra, mintha én is csinálnám éppen, mintha én is táncolnék. A zenehallgatás kapcsán aktív zenehallgatásra gondolok, tehát ne csak ülj egy helyben, hanem állj fel mozdulj meg, játssz egy kicsit a zenével, élvezd az adott pillanatot! Ekkor indulnak be azon az energiák és az a lendület, amely segít gyorsabban befogadni a mozdulatokat. Ha ezt a táncórán kívül is gyakorlod, akkor sokkal könnyebb lesz az órán is elő hoznod magadból. Azt javaslom, hogy találj erre olyan időpontot, amikor egyedül vagy otthon, hogy ne zavarjon meg senki, hogy ne érezd azt, hogy valami visszatart.

+1 Merj hibázni

Aki nem hibázik, nem is tanul. ezt ugye hallottad már?

Egész életünkben arra törekszünk, hogy tökéletesek legyünk, tökéletesen megoldjunk feladatokat, megfeleljünk mások elvárásainak, vagy csak megfeleljünk saját magunknak...és itt, na itt veszik el az, amitől igazán jó táncos lehetnél. Azért, mert elveszik a flow élmény, az egésznek az élvezete. Hibázni nem bűn, sőt szerintem kötelező. Csakis akkor tudunk tanulni és fejlődni, ha előtte elrontottuk és megláttuk a saját szemünkkel a hibázási lehetőségeket, s ezáltal a megoldási lehetőségeket is. Ne vedd túl komolyan a táncórát, nem vérré megy! Természetesen akarhatsz egyre jobb és jobb lenni, de ne görcsölj rá, ha hibázol, akkor abban az adott pillanatban az is Te vagy, fogadd el, majd menj tovább. Így egyre könnyebben fogod tudni megtanulni a tréninget, és a koreókat egyaránt.



6+1

egyszerű **TIPP**,
hogy **GYORSABBAN** tanulj koreót
BÁRMILYEN TÁNCÓRÁN IS JÁRSZ ÉPPEN

Immáron a 6+1 TIPP végéhez értünk, örülök, hogy elolvastad és őszintén remélem, hogy beépítve ezeket a pontokat a mindennapokba sokkal több siker élményed lesz a tánc kapcsán.

Ha van kedved, látogass el hozzánk egy táncórára, ahol élesben is láthatod tanácsaim hatását, és megtapasztalhatsz egy olyan táncos élményt amely úgy billent ki a hétköznapiakból, hogy aztán élvezni tudd azt amiért jöttél...hogyan élvezni tudd azt, ahogyan táncolsz.

Az első táncórához KETTŐT most ajándékba adunk! Nézd meg a részleteket, kattints az alábbi linkre:

ÉRDEKEL >>>

Ha pedig van kérdésed a fent olvasottakkal kapcsolatban, akkor írd nekem egy emailt vagy dobj egy üzit Messengeren, örömmel válaszolok! :)

Mindegy, hogy mi a célod a tánccal jelen pillanatban, az sem számít, hogy milyen szinten vagy, lehetsz kezdő vagy lehetsz haladó akár profi...a legfontosabb, hogy jól érezd magad, miközben táncolsz és kihozd magadból, ami benned rejlik!

Köszönöm, hogy letöltötted ezt a cikket, használd egészséggel, s ha úgy gondolod, hogy más számára is hasznos lehet akkor küldd tovább, vagy irányítsd őt az oldalunkra!

Táncos üdvözlettel:

Varga Norbert

