

Zostavy Dospeli – Strieborný kurz.

WALTZ

- | | |
|-------------------------|-----------|
| 1. Základ dopredu PN | 4 x 1,2,3 |
| 2. Waltzová otočka 90° | 4 x 1,2,3 |
| 3. Základ dopredu | 4 x 1,2,3 |
| 4. Waltzová otočka 180° | 2 x 1,2,3 |
| 5. Základ dopredu | 4 x 1,2,3 |
| 6. Waltzová otočka 180° | 1 x 1,2,3 |
| Waltzové cúvanie | 2 x 1,2,3 |
| Waltzové točenie 180° | 1 x 1,2,3 |
| 7. Základ dopredu | 4 x 1,2,3 |
| 8. Podtočka partnerky | 2 x 1,2,3 |
-

JIVE

- | | |
|---------------------------------|-------------|
| 1. Základ v točení | 4 x 1,2,3,4 |
| 2. Robot | 4 x 1,2,3,4 |
| 3. Základ v točení + oddialenie | 4 x 1,2,3,4 |
| 4. Pod rukou, | |
| 2 x jajo, pred partnera | 4 x 1,2,3,4 |
| 5. Základ v točení + oddialenie | 4 x 1,2,3,4 |
| 6. Výmena rúk za chrbtom | 4 x 1,2,3,4 |
| 7. Základ v točení + oddialenie | 4 x 1,2,3,4 |
| 8. Improvizácia | |
-

TANGO

- | | |
|---------------------------|--------------|
| 1. Otvorená promenáda L'N | SSQQ |
| 2. Zatvorená promenáda | SQQS |
| 3. Zub 1x | SSQQ, SSQQ |
| 4. Na zub | SSQQ |
| 5. Hojdačka 3x(4x) | SSQQ -3x(4x) |
| 6. Zo zuby | SSQQ |
| 7. Zub 1x | SSQQ, SSQQ |
| 8. Na zub | SSQQ |
| 9. Strašenie | SSQQ |
| 10. Zo zuby | SQQS |
-

FOXTROT

- | | |
|-----------------------|------------|
| 1. Kríženie vpred L'N | SSQQ |
| 2. Zub 2x | SSQQ, SSQQ |
| 3. Na zub | SSQQ |
| 4. Hojdačka 2x | SSQQ |
| 5. Zub 2x | SSQQ, SSQQ |
-

CHA CHA

- | | |
|------------------------------|---------------|
| 1. Základ bez točenia 4x | 1,2,3,4a1 |
| 2. New York 2x | 1,2,3,4a1 |
| 3. Podtočka partnerky 2x | 1,2,3,4a1 |
| 4. Základ v točení 4x | 1,2,3, |
| 5. Tri krát čača | 4a1, 2a3, 4a1 |
| 6. Sólo točka M, Ž | 2,3 |
| 7. Tri krát čača | 4a1, 2a3, 4a1 |
| 8. Podtočka partn. pod rukou | 2,3, 4a1 |
| Opakovať | |
-

RUMBA ako čača: