

PLES

Ples je govornica telesa, je gibanje ob zvoku, ritmu, govoru, glasbi in tudi v tišini. Je neskončno število gibov in kretenj, je sproščanje misli, čustev. S plesom se na poseben način izraža svoboda človekovega telesa in duha.

Ples nima meja med ljudmi, plešejo po vsem svetu in plesala so že stara ljudstva skozi zgodovino. Znano je plesanje plemen ob ognju, prav tako lahko danes v vsaki kulturi zasledimo običaje in navade, ki vključujejo ples.

Poznamo ples širokih ljudskih množic (etnični, ljudski, družabni, karnevalski), ples izbranih vrhunskih umetnikov (balet, scenski ples, sodobni ples, jazz, musical), ples vrhunskih športnikov (športni ples) in moderni ples (hiphop...).

Plešeta običajno dva (par), lahko posameznik (solo) ali pa skupina (kolo, hiphop, cheer...).

Športni plesi se delijo na standardne in latinskoameriške plese.

Med **standardne plese** spadajo: angleški valček, dunajski valček, slowfox, quickstep in tango.

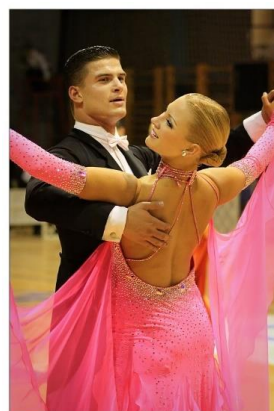
Med **latinskoameriške** pa: samba, rumba, cha-cha-cha, jive in passo doble.

Standardni plesi

Standardne plese navadno plešemo v t.i. zaprti drži. Telo je pokončno in zravnano. Gibanje je lahkotno, plavajoče.

Angleški (počasni) valček

Napisan je v $\frac{3}{4}$ taktu. Prva doba je poudarjena, druga in tretja pa ne. Štejemo 1 2 3. Razvil naj bi se iz plesa Boston ali pa iz hitrega (Dunajskega) valčka, ki so ga Angleži upočasnili. Plešemo ga z osnovnimi koraki: korak, korak, priključek.



Značilno je valovito dviganje in spuščanje (gibanje dol-gor).

Osnovni tečaj angleškega valčka:

<https://www.youtube.com/watch?v=lxylJZ7Cbo>