

# WALC ANGIELSKI

## Historia tańca

Narodziny powolnego walca miały miejsce w Anglii na początku lat dwudziestych XX wieku. Walc angielski powstał na bazie dwóch tańców szybkiego i wirowego walca wiedeńskiego (powstałego w Niemczech w XVIII wieku) oraz powolnego, tańczonego po liniach ukośnych bostona (powstałego na początku XX wieku w Stanach Zjednoczonych). Pojawienie się walca angielskiego zapoczątkowało nowy styl tańczenia, określany stylem angielskim.

## Charakter tańca, technika taneczna

Walc angielski jest tańcem spokojnym, romantycznym, tańczonym dookoła parkietu po liniach ukośnych, przeciwieństwo do ruchu wskazówek zegara. Elementami charakterystycznymi dla walca są: kontynuowane unoszenia i opadania, nachylenia, swing i odwrotny ruch ciała. Prowadzenie partnerki odbywa się ciałem, w ścisłym kontakcie. Partnerka znajduje się nieco z prawej strony partnera (cztery linie stóp). Walcowy typ unoszeń; rozpocząć unoszenie pod koniec 1 kroku, kontynuować unoszenie na 2 i 3, opaść pod koniec 3.

## Takt, rytm

Metrum (takt)  $3/4$ . Tempo 28-32 taktów / minutę.

W taktcie liczymy: 1, 2, 3. Pierwsze uderzenie jest akcentowane. Wszystkie kroki mają tę samą wartość rytmiczną. Każdy krok, to jedna ćwierćnuta, czyli jedno uderzenie podstawowe w taktcie.

## WALC ANGIELSKI

### **Postawa taneczna, trzymanie w parze w wersji użytkowej**

Krok podstawowy i pozostałe figury w walcu angielskim tańczone są w trzymaniu zamkniętym (str. 9 – foto nr 1). Partner i partnerka stoją naprzeciw siebie, dość blisko. Sylwetka naturalna, pionowa, ale nie sztywna, kolana luźne, stopy razem. Ciężar ciała nad jedną stopą, druga stopa w kontakcie z parkietem. Partner obejmuje partnerkę prawym ramieniem i umieszcza swoją prawą dłoń na jej lewej łopatkce (w dolnej części). Partnerka opiera swoją lewą dłoń na prawym barku partnera. Lewa dłoń partnera i prawa partnerki połączone na wysokości oczu, ręce lekko rozchylone w łokciu.

### **Wskazówki do tańczenia w wersji użytkowej**

Walca w wersji użytkowej tańczymy bez zaawansowanej techniki, czyli bez unoszeń, opadań i nachyleń.

Nogi tańczą na zmianę – raz prawa noga, raz lewa.

Tam, gdzie jest wykonany krok, tam musi być ciężar ciała nad tą nogą.

Tańcząc, poruszamy się naturalnie, jak przy chodzeniu, kolana luźne, krok do przodu na „1” od pięty.

Programy 1, 2, 3 i 5 podane w „Propozycjach ...” można łączyć.

Program 4 służy do nauki obrotów w lewo.

### **Propozycje utworów (wykonawca, tytuł) do tańczenia wersji użytkowej:**

LEANN RIMES – YOU LIGHT UP MY LIFE

CLIF RICHARD – WIND ME UP (LET ME GO)

NAT KING COLE – FASCINATION

ELVIS PRESLEY – ARE YOU LONESOME TONIGHT?

ZBIGNIEW WODECKI – OCZAROWANIE

M. SZCZEŚNIAK, E. GÓRNIAK – DUMKA NA DWA SERCA

## Wykaz figur ujętych w książce

1. Krok podstawowy od PN
2. Krok zmienny od PN
3. Krok zmienny od LN
4. Obrót w prawo po kwadracie
5. Wahadło
6. Krok podstawowy od LN
7. Obrót w lewo po kwadracie

## Propozycje programów

### Program 1.

- 2 x Krok podstawowy od PN (4 takty)
- 2 x Obrót w prawo po kwadracie (2 takty)

### Program 2.

- 2 x Krok podstawowy od PN (4 takty)
- Krok zmienny od PN
- Krok zmienny od LN
- Obrót w prawo po kwadracie od PN (2 takty)

### Program 3.

- 2 x Krok podstawowy od PN (4 takty)
- 2 x Wahadło
- Obrót w prawo po kwadracie (2 takty)

### Program 4.

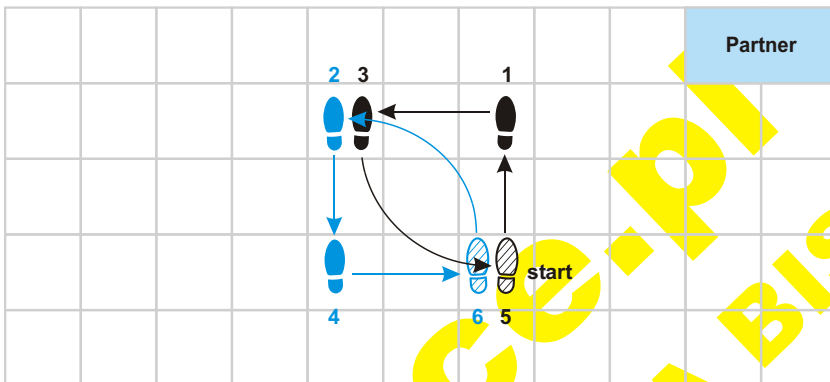
- 2 x Krok podstawowy od LN (4 takty)
- Obrót w lewo po kwadracie (2 takty)

### Program 5.

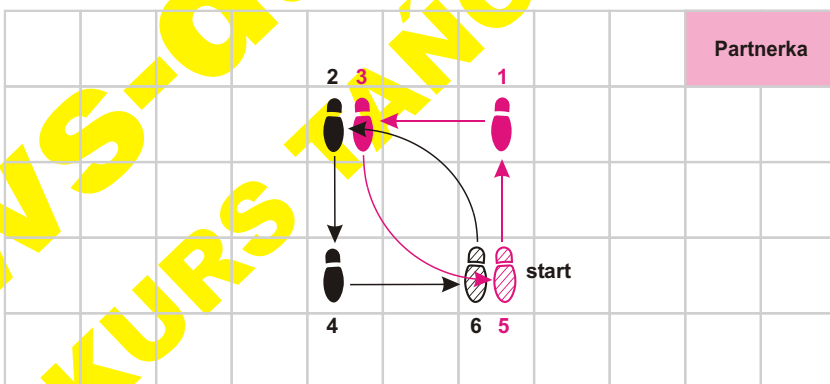
- 2 x Krok podstawowy od PN (4 takty)
- Obrót w prawo po kwadracie (2 takty)
- Krok zmienny od PN
- Obrót w lewo po kwadracie (2 takty)
- Krok zmienny od LN

# 1. KROK PODSTAWOWY OD PN

WALC  
ANGIELSKI



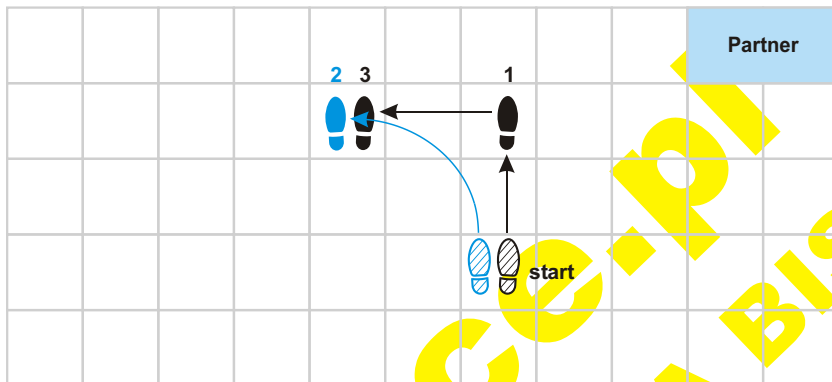
Krok	Liczenie	Czasowanie	Przebieg ruchu (kroków)	Inne liczenie	Uwagi
1	1	1	PN w przód	krok	Tańczyć po kwadracie, bez obrotu lub lekko obracając się w prawo
2	2	1	LN w bok	w bok	
3	3	1	PN dostawić	dostawić	
4	1	1	LN w tył	krok	
5	2	1	PN w bok	w bok	
6	3	1	LN dostawić	dostawić	



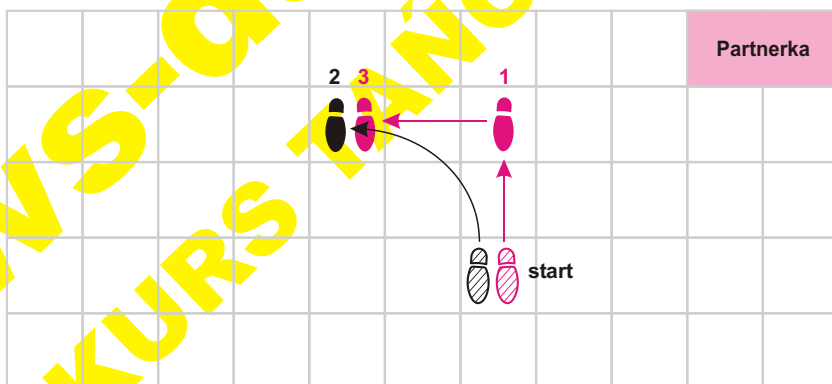
Krok	Liczenie	Czasowanie	Przebieg ruchu (kroków)	Inne liczenie	Uwagi
1	1	1	LN w tył	krok	Tańczyć po kwadracie, bez obrotu lub lekko obracając się w prawo
2	2	1	PN w bok	w bok	
3	3	1	LN dostawić	dostawić	
4	1	1	PN w przód	krok	
5	2	1	LN w bok	w bok	
6	3	1	PN dostawić	dostawić	

## 2. KROK ZMIENNY OD PN

WALC  
ANGIELSKI



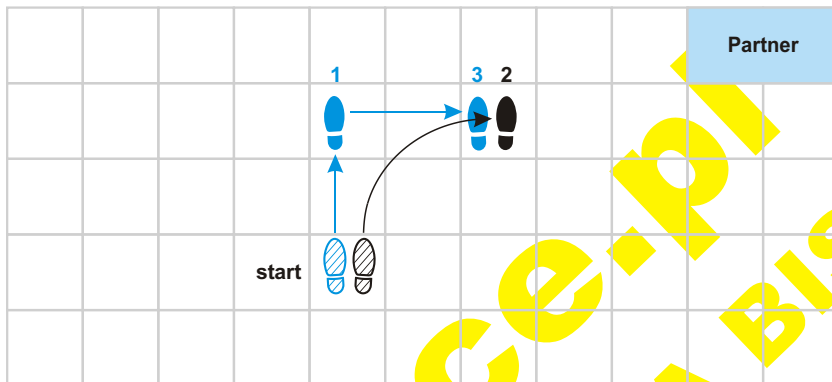
Krok	Liczenie	Czasowanie	Przebieg ruchu (kroków)	Inne liczenie	Uwagi
1	1	1	PN w przód	krok	Tańczyć bez obrotu
2	2	1	LN w bok	w bok	
3	3	1	PN dostawić	dostawić	



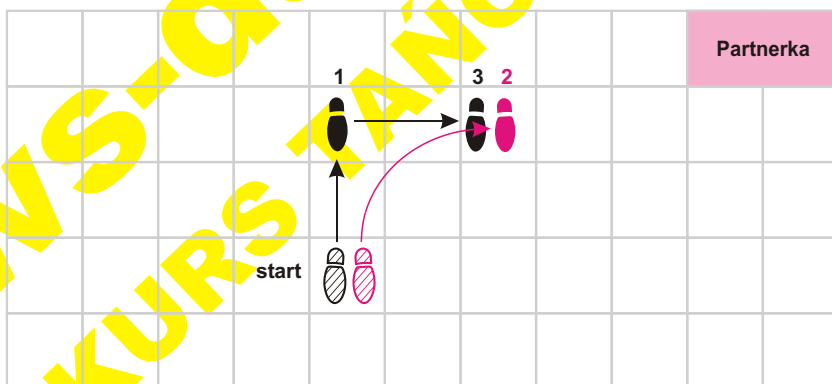
Krok	Liczenie	Czasowanie	Przebieg ruchu (kroków)	Inne liczenie	Uwagi
1	1	1	LN w tył	krok	Tańczyć bez obrotu
2	2	1	PN w bok	w bok	
3	3	1	LN dostawić	dostawić	

### 3. KROK ZMIENNY OD LN

WALC  
ANGIELSKI



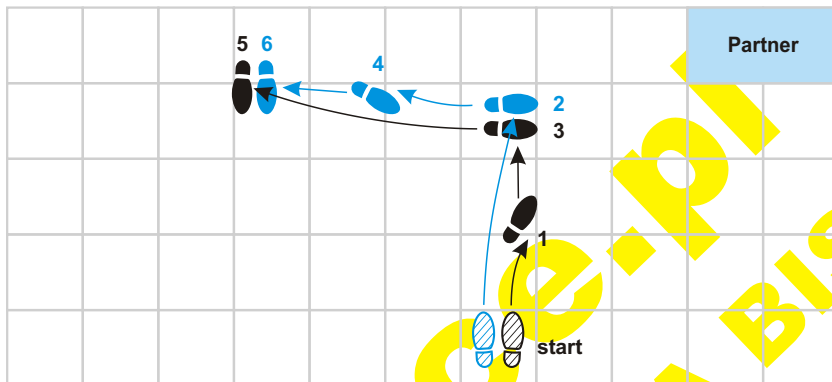
Krok	Liczenie	Czasowanie	Przebieg ruchu (kroków)	Inne liczenie	Uwagi
1	1	1	LN w przód	krok	Tańczyć bez obrotu
2	2	1	PN w bok	w bok	
3	3	1	LN dostawić	dostawić	



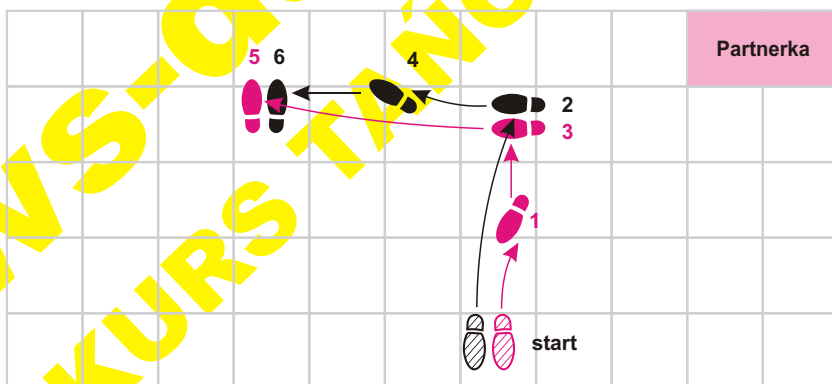
Krok	Liczenie	Czasowanie	Przebieg ruchu (kroków)	Inne liczenie	Uwagi
1	1	1	PN w tył	krok	Tańczyć bez obrotu
2	2	1	LN w bok	w bok	
3	3	1	PN dostawić	dostawić	

## 4. OBRÓT W PRAWO PO KWADRACIE

WALC  
ANGIELSKI



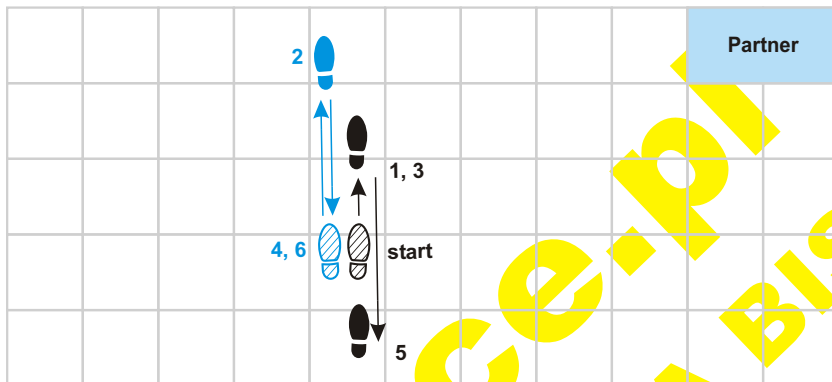
Krok	Liczenie	Czasowanie	Przebieg ruchu (kroków)	Inne liczenie	Uwagi
1	1	1	PN w przód w obrocie	obrócić	Na 1 - w przód, ale stopa i ciało w obrocie, P-er tańczy między stopy P-ki.
2	2	1	LN w bok	w bok	
3	3	1	PN dostawić	dostawić	Na 4 - w tył, ale stopa i ciało w obrocie.
4	1	1	LN w tył w obrocie	obrócić	
5	2	1	PN w bok	w bok	
6	3	1	LN dostawić	dostawić	



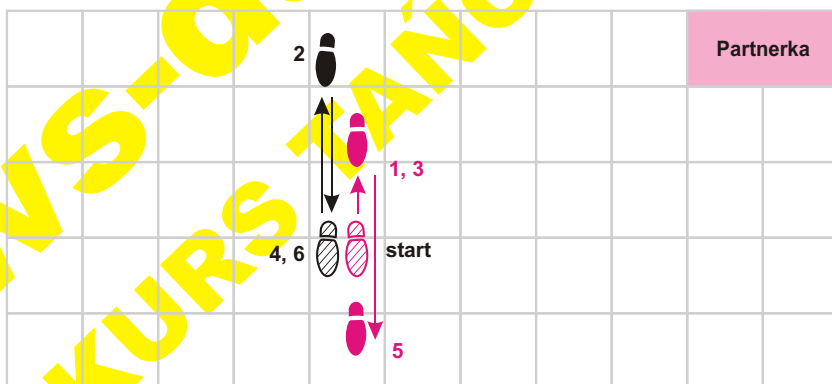
Krok	Liczenie	Czasowanie	Przebieg ruchu (kroków)	Inne liczenie	Uwagi
1	1	1	LN w tył w obrocie	obrócić	Na 1 - w tył, ale stopa i ciało w obrocie.
2	2	1	PN w bok	w bok	
3	3	1	LN dostawić	dostawić	Na 4 - w przód, ale stopa i ciało w obrocie, P-ka tańczy między stopy P-ra.
4	1	1	PN w przód w obrocie	obrócić	
5	2	1	LN w bok	w bok	
6	3	1	PN dostawić	dostawić	

## 5. WAHADŁO

WALC  
ANGIELSKI



Krok	Liczenie	Czasowanie	Przebieg ruchu (kroków)	Inne liczenie	Uwagi
1	1	1	PN w przód	krok	Na 1 dłuższy krok, na 2 mały krok, lekko unieść się na palcach, na 3 powrót c.c. na nogę. Na 4, 5, 6 - jak na 1, 2, 3.
2	2	1	LN w przód	krok	
3	3	1	powrót c.c. na PN	wrót	
4	1	1	LN w tył	krok	
5	2	1	PN w tył	krok	
6	3	1	powrót c.c. na LN	wrót	

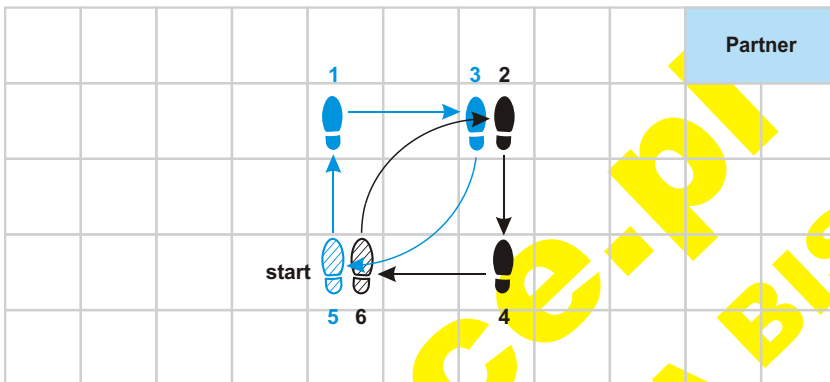


Krok	Liczenie	Czasowanie	Przebieg ruchu (kroków)	Inne liczenie	Uwagi
1	1	1	LN w tył	krok	Na 1 dłuższy krok, na 2 mały krok, lekko unieść się na palcach, na 3 powrót c.c. na nogę. Na 4, 5, 6 - jak na 1, 2, 3.
2	2	1	PN w tył	krok	
3	3	1	powrót c.c. na LN	wrót	
4	1	1	PN w przód	krok	
5	2	1	LN w przód	krok	
6	3	1	powrót c.c. na PN	wrót	

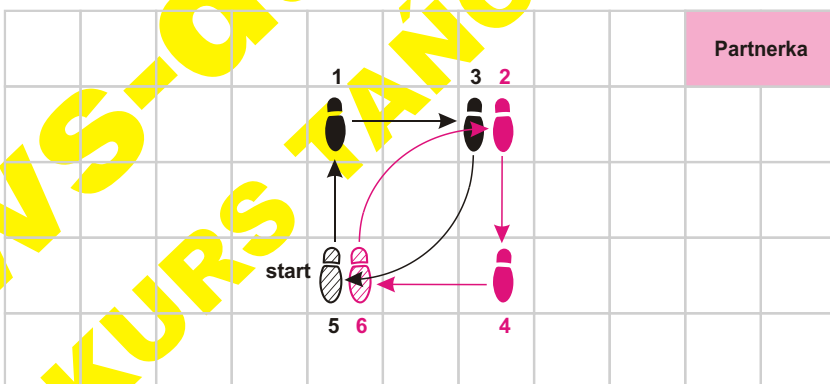


## 6. KROK PODSTAWOWY OD LN

WALC  
ANGIELSKI



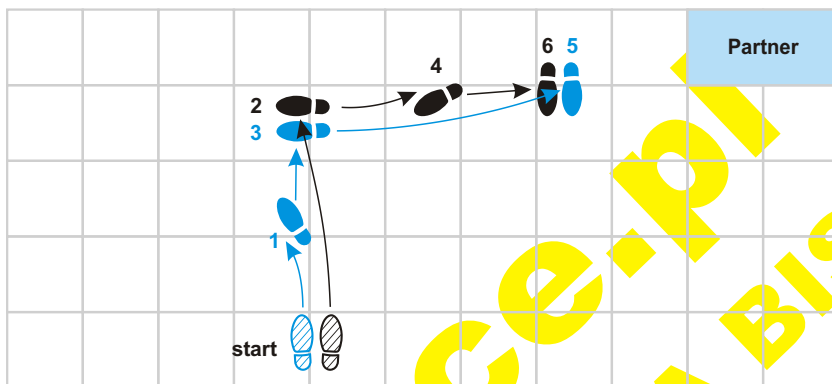
Krok	Liczenie	Czasowanie	Przebieg ruchu (kroków)	Inne liczenie	Uwagi
1	1	1	LN w przód	krok	Tańczyć po kwadracie, bez obrotu lub lekko obracając się w lewo
2	2	1	PN w bok	w bok	
3	3	1	LN dostawić	dostawić	
4	1	1	PN w tył	krok	
5	2	1	LN w bok	w bok	
6	3	1	PN dostawić	dostawić	



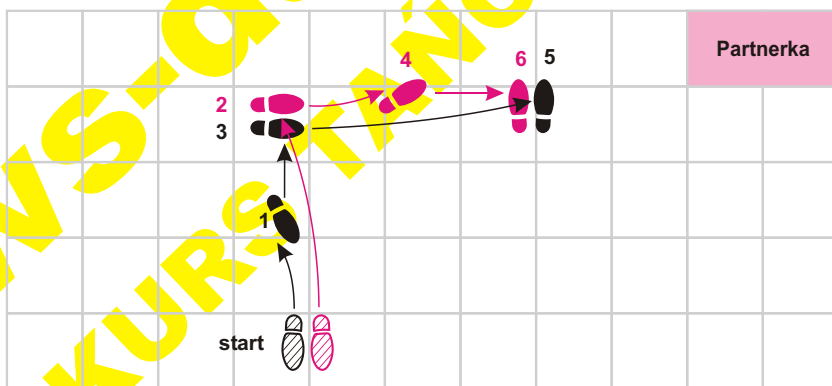
Krok	Liczenie	Czasowanie	Przebieg ruchu (kroków)	Inne liczenie	Uwagi
1	1	1	PN w tył	krok	Tańczyć po kwadracie, bez obrotu lub lekko obracając się w lewo
2	2	1	LN w bok	w bok	
3	3	1	PN dostawić	dostawić	
4	1	1	LN w przód	krok	
5	2	1	PN w bok	w bok	
6	3	1	LN dostawić	dostawić	

## 7. OBRÓT W LEWO PO KWADRACIE

WALC  
ANGIELSKI



Krok	Liczenie	Czasowanie	Przebieg ruchu (kroków)	Inne liczenie	Uwagi
1	1	1	LN w przód w obrocie	obrócić	Na 1 - w przód, ale stopa i ciało w obrocie, P-er tańczy między stopy P-ki. Na 4 - w tył, ale stopa i ciało w obrocie.
2	2	1	PN w bok	w bok	
3	3	1	LN dostawić	dostawić	
4	1	1	PN w tył w obrocie	obrócić	
5	2	1	LN w bok	w bok	
6	3	1	PN dostawić	dostawić	



Krok	Liczenie	Czasowanie	Przebieg ruchu (kroków)	Inne liczenie	Uwagi
1	1	1	PN w tył w obrocie	obrócić	Na 1 - w tył, ale stopa i ciało w obrocie. Na 4 - w przód, ale stopa i ciało w obrocie, P-ka tańczy między stopy P-ra.
2	2	1	LN w bok	w bok	
3	3	1	PN dostawić	dostawić	
4	1	1	LN w przód w obrocie	obrócić	
5	2	1	PN w bok	w bok	
6	3	1	LN dostawić	dostawić	