

поглавље 8

РОК-ЕН-РОЛ

Циљ

Упознати плесну технику основних корака
(плесних фигура) Рок-ен-рола.

УВОД

Рок-ен-рол је можда најпознатији и најпрепознатљивији плес Северне Америке. Настао је педесетих година двадесетог века.

Назив плесу је дао дискџокеј из Кливленда Алан Фрид.

Најпознатији певач Рок –ен- рола био је Елвис Присли.

- Такт: 4/4.
- Ритам: S S Q Q 1/4 1/4 1/8 1/8
- Темпо: умерено брз до брз

ОСНОВНИ КОРАК

Рок-ен-рол- Основни корак-корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти – равно	Корак левом ногом налево
2	S 1/4	Десно стопало у страну	Полупрсти – равно	Корак десном ногом надесно
3	Q 1/8	Лево стопало уназад	Полупрсти	Корак левом ногом уназад
4	Q 1/8	Десно стопало на месту	Равно	Пренети тежину на десну ногу

Рок-ен-рол- Основни корак-корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Десно стопало у страну	Полупрсти – равно	Корак десном ногом надесно
2	S 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти – равно	Корак левом ногом налево
3	Q 1/8	Десно стопало уназад	Полупрсти	Корак десном ногом уназад
4	Q 1/8	Лево стопало на месту	Равно	Пренети тежину на леву ногу

ОКРЕТ ПАРТНЕРКЕ НАДЕСНО (SINGL RIGHT TURN)

Рок-ен-рол- Окрет партнерке надесно- Singl Right Turn-корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти - равно	Корак левом ногом налево
2	S 1/4	Десно стопало у страну	Полупрсти - равно	Корак десном ногом надесно
3	Q 1/8	Лево стопало уназад	Полупрсти	Корак левом ногом уназад
4	Q 1/8	Десно стопало на месту	Равно	Пренети тежину на десну ногу
5	S 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти - равно	Корак левом ногом налево
6	S 1/4	Десно стопало у страну	Полупрсти - равно	Корак десном ногом надесно
7	Q 1/8	Лево стопало уназад	Полупрсти	Корак левом ногом уназад
8	Q 1/8	Десно стопало на месту	Равно	Пренети тежину на десну ногу

Рок-ен-рол- Окрет партнерке надесно- Singl Right Turn-корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Десно стопало напред	Полупрсти - равно	Корак десном ногом напред
2	S 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти - равно	Окрет за 1/2 круга надесно и корак левом ногом налево
3	Q 1/8	Десно стопало назад	Полупрсти	Корак десном ногом уназад
4	Q 1/8	Лево стопало на месту	Равно	Пренети тежину на месту
5	S 1/4	Десно стопало напред	Полупрсти - равно	Корак десном ногом напред
6	S 1/4	Лево стопало у страну	Полупрсти - равно	Окрет за 1/2 круга налево и корак левом ногом налево
7	Q 1/8	Десно стопало назад	Полупрсти	Корак десном ногом уназад
8	Q 1/8	Лево стопало на месту	Равно	Пренети тежину на месту

ПРОМЕНА РУКЕ ИЗА ЛЕЂА (CHANGE OF HANDS BEHIND BACK)

Рок-ен-рол-Промена руке иза леђа- Change of Hands Behind Back-корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Лево стопало напред	Полупрсти – равно	Корак левом ногом напред (десном руком ухватити партнеркину десну руку)
2	S 1/4	Десно стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет налево за 1/2 круга и корак десном ногом уназад (левом руком ухватити партнеркину десну руку)
3	Q 1/8	Лево стопало уназад	Полупрсти	Корак левом ногом уназад
4	Q 1/8	Десно стопало на месту	Равно	Пренети тежину на десну ногу
5	S 1/4	Лево стопало напред	Полупрсти – равно	Окрет надесно за 1/4 круга и корак левом ногом напред (подићи леву руку како би партнерка извела окрет испод руке)
6	S 1/4	Десно стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет надесно за 1/4 круга и корак десном ногом уназад
7	Q 1/8	Лево стопало уназад	Полупрсти	Корак левом ногом уназад
8	Q 1/8	Десно стопало на месту	Равно	Пренети тежину на десну ногу

Рок-ен-рол – Промена руке иза леђа – Change of Hands Behind Back – корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Десно стопало напред	Полупрсти – равно	Корак десном ногом напред
2	S 1/4	Лево стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет за 1/2 круга надесно и корак левом ногом уназад
3	Q 1/8	Десно стопало назад	Полупрсти	Корак десном ногом уназад
4	Q 1/8	Лево стопало на месту	Равно	Пренети тежину на месту
5	S 1/4	Десно стопало напред	Полупрсти – равно	Окрет за 1/4 круга налево и корак десном ногом напред
6	S 1/4	Лево стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет за 1/4 круга налево и корак левом ногом уназад
7	Q 1/8	Десно стопало назад	Полупрсти	Корак десном ногом уназад
8	Q 1/8	Лево стопало на месту	Равно	Пренети тежину на месту

ПРОМЕНА МЕСТА (CHANGE OF PLACE)

Рок-ен-рол- Промена места- Change of Place-корак партнера

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Лево стопало напред	Полупрсти – равно	Корак левом ногом напред и окрет за 1/4 круга надесно (подићи леву руку)
2	S 1/4	Десно стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет надесно за 1/4 круга и корак десном ногом уназад
3	Q 1/8	Лево стопало уназад	Полупрсти	Корак левом ногом уназад
4	Q 1/8	Десно стопало на месту	Равно	Пренети тежину на десну ногу
5	S 1/4	Лево стопало напред	Полупрсти – равно	Корак левом ногом напред и окрет за 1/4 круга налево(подићи леву руку)
6	S 1/4	Десно стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет налево за 1/4 круга и корак десном ногом уназад
7	Q 1/8	Лево стопало уназад	Полупрсти	Корак левом ногом уназад
8	Q 1/8	Десно стопало на месту	Равно	Пренети тежину на десну ногу

Рок-ен-рол- Промена места- Change of Place-корак партнерке

Корак	Ритам	Позиција стопала	Оптерећење стопала	Акција и окрет
1	S 1/4	Десно стопало напред	Полупрсти – равно	Корак десном ногом напред
2	S 1/4	Лево стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет за 1/2 круга налево и корак левом ногом уназад
3	Q 1/8	Десно стопало назад	Полупрсти	Корак десном ногом уназад
4	Q 1/8	Лево стопало на месту	Равно	Пренети тежину на месту
5	S 1/4	Десно стопало напред	Полупрсти – равно	Окрет за 1/4 круга надесно и корак десном ногом напред
6	S 1/4	Лево стопало уназад	Полупрсти – равно	Окрет за 1/4 круга надесно и корак левом ногом уназад
7	Q 1/8	Десно стопало назад	Полупрсти	Корак десном ногом уназад
8	Q 1/8	Лево стопало на месту	Равно	Пренети тежину на месту