

Taniec to rodzaj aktywności ruchowej kształtującej sprawność motoryczną . Pomaga osiągnąć kontrolę nad ruchami ciała, poprawia koordynację, wzmacnia kondycję fizyczną oraz rozwija elastyczność, zwinność i wytrzymałość. Nie od dziś wiadomo, że zajęcia taneczne, angażując do pracy całe ciało, mają ogromny wpływ na sylwetkę . Utrzymanie prawidłowej postawy ciała jest niezmiernie ważne, a ćwiczenia ruchowe w przyjemny sposób pomagają osiągnąć zamierzony efekt. Regularne uczęszczanie na zajęcia pozwala skutecznie korygować dotychczasowe wady postawy takie jak, np.: skoliozę, zwiększoną lordozę lędźwiową.

Jednak trening to nie tylko praca fizyczna! Taniec zbawiennie wpływa na psychiczny rozwój. Poza aktywnym wypełnieniem czasu wolnego, rozwija wyobraźnię, mobilizuje do działania, pomaga wypracować dyscyplinę. Kształtuje poczucie własnej wartości, uczy pewności siebie i samodzielności. Taniec dostarcza nowych wrażeń i doświadczeń, a przede wszystkim ułatwia adaptację i pracę w grupie. Dzieci i dorośli na zajęciach tanecznych uczą się techniki, ale i harmonii ruchu. To wprowadzenie ich do świata muzyki, dźwięków i wrażliwości estetycznej.

## **Taniec nowoczesny - definicja, historia, rodzaje, kroki**

Taniec nowoczesny to rodzaj tańca, który zaczął kształtować się już na początku XX wieku.

Obecnie przybrał formę bardzo dynamicznie rozwijającego się tańca, który zasymilował wiele innych technik tanecznych. Kroki tańca nowoczesnego są dynamiczne, żywiołowe i wymagają od tancerzy dużej sprawności, ale z powodzeniem może nauczyć się ich każdy. **Taniec nowoczesny** jest niezwykle widowiskowy i coraz bardziej popularny. Możemy go oglądać na turniejach tanecznych i podczas talent show w telewizji, kiedy to grupy tancerzy pokazują na scenie swoje umiejętności. Co powoduje, że ten rodzaj tańca cieszy się takim zainteresowaniem?

W dużej mierze dzieje się to za sprawą **kroków i figur tańca nowoczesnego**, które zaczerpnięte zostały w wielu innych rodzajów tanecznych. Dzięki temu taniec ten jest niezwykle uniwersalny, różnorodny oraz wszechstronny.

## **Taniec nowoczesny – definicja**

**Taniec nowoczesny** jest połączeniem różnych stylów tanecznych takich jak: hip-hop, jazz, funky jazz, disco dance, dancehall, breakdance.

Właściwie nie ma jednoznacznej definicji tańca nowoczesnego, ponieważ jest to zarówno grupa różnych stylów tanecznych, jak i osobny taniec, które te style łączy w jedno.

Taniec nowoczesny, jako osobny styl taneczny, wybierany jest zazwyczaj przez najmłodszych w szkołach i przedszkolach, ponieważ zajęcia z tego rodzaju tańca są bardzo uniwersalne i różnorodne. To sprawia, że taniec nowoczesny jest doskonałym początkiem przygody z tą aktywnością fizyczną - ucząc się tego stylu mamy możliwość obcowania z kilkoma lub nawet kilkunastoma różnymi rodzajami tańca nowoczesnego.

## **Taniec nowoczesny – historia**

Historia tańca nowoczesnego sięga początku XX wieku. W 1915 roku amerykańskie małżeństwo Ruth Saint Denis i Ted Shawn założyli pierwszą szkołę tańca nowoczesnego „Denishawn”. Style taneczne, które wówczas propagowali na swoich

zajęciach wywodziły się z tańców wschodnich i afroamerykańskich, nie brakowało w nich także nowoczesnych technik tańca pochodzących z baletu i gimnastyki artystycznej.

Widowiska taneczne, z którymi szkoła „Denishawn” jeździła po całych Stanach Zjednoczonych były przedstawiane w wielu różnych stylach tanecznych, np. chińskim, greckim, indiańskim, hinduskim, a nawet w rzadkim stylu tanecznych wywodzącym się z terenów perskich.

W 1942 roku Ted Shawn, po rozstaniu ze swoją żoną, założył Akademię Tańca oraz swój teatr w Jacob's Pillow, w których dalej rozwijał taniec nowoczesny i poszerzał jego definicję o co raz to więcej technik, połączeń i rodzajów ruchu. Spod oka Teda Shawna wyszła trójka najbardziej znanych i cenionych tancerzy tańca nowoczesnego: Mathy Graham, Charles Weidman oraz Doris Humphrey.

## **Taniec nowoczesny – rodzaje**

Taniec nowoczesny ma swoje korzenie w tańcu klasycznym, ale w XXI wieku rozwinął się na tyle, że obecnie dzieli się na wiele rodzajów i składa się z wielu odmian ruchu pochodzących z krajów

Ameryki, Afryki, Europy, czy Azji. W ubiegłym wieku wykształciły się między innymi następujące rodzaje tańca nowoczesnego:

- [breakdance](#): charakteryzujący się akrobatycznymi elementami tanecznymi
- [dancehall](#): taniec pochodzący z jamajki o miękkich ruchach tańczonych głównie na ugiętych nogach
- [hip-hop](#): mający swoje korzenie w tańcu o nazwie street dance, charakteryzuje się żywiołowym i dynamicznym ruchem
- new style: który jest jedną z odmian tańca hip-hopowego
- funky jazz: odznaczający się dużym luzem w ruchu i zabawnym, radosnym charakterem tańca
- disco dance: energetyczny taniec tańczony do muzyki dyskotekowej

## **Taniec nowoczesny – kroki**

Kroki w tańcu nowoczesnym są niezwykle zróżnicowane i wymagają dobrej koordynacji oraz gibkości. Ze względu na to, że taniec nowoczesny dzieli się na wiele różnych rodzajów, aby zgłębić jego technikę, trzeba być bardzo wszechstronnym tancerzem.

Kroki tańca nowoczesnego nawiązują do wielu, często zupełnie różnych, stylów tanecznych. W układach choreograficznych tańca nowoczesnego nie zabraknie kroków wywodzących się między innymi z:

- hip hopu, np. power moves, baby swipes, bicykle pumps, air baby
- dancehallu, np. log on, urkle, jiggy, gogo wine, defence
- breakdance, np. footwork, drop, toprock, freeze

Źródło: Serwis PoradnikZdrowie.pl, Wikipedia