



Poradnik  
taneczny  
wszechczasów

Izabela Żak

# *Pierwszy Taniec*

Pierwszy na polskim rynku poradnik tańca dla nowożeńców.

Izabela Żak



*Pierwszy Taniec*



Warszawa 2017

Prawa autorskie: Izabela Żak  
Wydawnictwo: Izabela Żak  
[www.kreatortanca.pl](http://www.kreatortanca.pl)

Kontakt z autorami: Anna Siudek, [biuro@kreatortanca.pl](mailto:biuro@kreatortanca.pl);  
Działania PR & media: Piotr Żak, [media@kreatortanca.pl](mailto:media@kreatortanca.pl);  
Wysyłka i dystrybucja: Barbara Łuniewska, [sklep@kreatortanca.pl](mailto:sklep@kreatortanca.pl);  
Oprawa graficzna okładki: Big Eye Design – Andrzej Musioł;  
Skład i łamanie: Mammal Studio – Artur Mieczkowski;  
Korekta językowa i stylistyczna: Milena Witkowska  
Autor zdjęć: Magdalena Grądecka

ISBN: 978-83-947427-1-3

Warszawa 2017

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.



*„Pierwszy Taniec to nie splot figur, lecz splot serc...”*

Izabela Żak

**Książkę dedykuję moim uczniom i kursantom**



# SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	9
CZYM JEST I SKĄD SIĘ WZIĄŁ PIERWSZY TANIEC?	
HISTORIA W PIGUŁCE.....	12
CZY PIERWSZY TANIEC JEST KONIECZNOŚCIĄ?.....	14
DLACZEGO STRESUJEMY SIĘ NA SAMĄ MYŚL	
O PIERWSZYM TAŃCU I WYSTĄPIENIU PUBLICZNYM?.....	17
KIEDY NALEŻY ZACZAĆ NAUKĘ PIERWSZEGO TAŃCA?.....	20
ILE LEKCJI BĘDZIEMY POTRZEBOWALI	
DO PRZYGOTOWANIA PIERWSZEGO TAŃCA?.....	23

## **KROK I – POSZUKIWANIA I WYBÓR**

<b>ODPOWIEDNIEJ METODY NAUCZANIA.....</b>	<b>26</b>
Czym jest choreografia.....	28
Czym jest freestyle.....	29
Założmy, że... NIGDY NIE UCZYLIŚCIE SIĘ TAŃCZYĆ.....	32
Kurs tańca dla nowożeńców.....	33
Kurs tańca towarzyskiego dla początkujących.....	34
Założmy, że... TANIEC NIE JEST WASZĄ MOCNĄ STRONĄ,	
JAK TO OKREŚLACIE: „MAMY DWIE LEWE NOGI”.....	36
Założmy, że... BRALIŚCIE JUŻ UDZIAŁ W KURSIE TAŃCA.....	38
Zajęcia indywidualne.....	39
Kursy grupowe.....	41

Założmy, że... WSTYDZICIE SIĘ I NIE CHCECIE UCZESTNICZYĆ W ZAJĘCIACH GRUPOWYCH.....	45
Gdzie znajdę dobrego instruktora?.....	45
Założmy, że... MACIE MAŁO CZASU NA PRZYGOTOWANIA.....	49
Założmy, że... NUDZĄ WAS WALCE – CHCECIE ZATAŃCZYĆ COŚ SWOBODNEGO I NATURALNEGO.....	50
Jak przekonać partnera/partnerkę do nauki tańca?.....	54
Jak delikatnie przekonać kogoś do tańca i zarazić tą pozytywną formą rozrywki?.....	56
<b>KROK II – PRZYGOTOWANIA.....</b>	<b>62</b>
Jak przygotować się do pierwszej lekcji i na co zwrócić uwagę podczas niej?.....	64
Zwróćcie uwagę na to, czy instruktor.....	68
Suknia, garnitur, buty a Pierwszy Taniec.....	70
Techniki radzenia sobie z „niesfornym pantofelkiem”.....	71
Co marnuje Wasz opłacony czas na zajęciach tanecznych.....	76
<b>KROK III – WYBÓR STYLU I RODZAJU TAŃCA.....</b>	<b>80</b>
Walc angielski.....	83
Walc wiedeński.....	84
Disco samba.....	86
Mixy taneczne/Flash mob.....	87
<b>KROK IV – WYBÓR MUZYKI.....</b>	<b>90</b>
Czym kierować się w doborze muzyki?.....	92

Jak dopasować utwór do rodzaju wybranego przez Was tańca?.....	94
Muzyczne inspiracje	
– propozycje utworów do Pierwszego Tańca.....	96
Walc angielski.....	96
Walc wiedeński.....	96
Disco samba.....	97
Mixy taneczne/Flash mob.....	98
Ile czasu powinien trwać Pierwszy Taniec.....	99
Co zrobić, jeśli wybrany przez Was utwór trwa dłużej niż 2-3 minuty?.....	100
Gdzie znaleźć utwór i jak go zakupić, aby móc pełnoprawnie z niego skorzystać?.....	102
Muzyka z płyty czy w wykonaniu orkiestry na żywo	
– do czego lepiej zatańczyć Pierwszy Taniec?.....	103
<b>KROK V – GŁÓWNA PREZENTACJA.....</b>	<b>106</b>
Atrakcje, które zakamuflują Wasze ewentualne błędy podczas występu.....	108
Atrakcje, które urozmaicą Wasz Pierwszy Taniec.....	110
Jak radzić sobie z tremą przed główną prezentacją Waszego tańca?.....	114
<b>ZAKOŃCZENIE.....</b>	<b>117</b>
<b>WASZ PLAN DZIAŁANIA.....</b>	<b>118</b>
<b>PYTANIA I ODPOWIEDZI.....</b>	<b>120</b>







## WSTĘP

Ślub i wesele to jedno z najważniejszych i najwspanialszych wydarzeń w naszym życiu. Ten wyjątkowy dzień wymaga ogromnego zaangażowania w planowanie każdego detalu. Oprócz masy szczegółów do przeanalizowania podczas kreowania całej uroczystości, nie mniej ważnym punktem jest Wasz Pierwszy Taniec. Ta piękna tradycja jest nieodłącznym elementem uroczystości zaślubin i wesela. Pierwsze wspólne wystąpienie małżonków rozpoczyna główną część każdej zabawy weselnej. Ten wyjątkowy moment, odpowiednio zaaranżowany przez młodych na długo zapada w pamięci gości weselnych. Jest to niezwykle wzruszająca chwila, ponieważ – już jako mąż i żona – pierwszy raz w obecności świadków i weselników tanecznym krokiem rozpoczynacie nową drogę życia...

### **W poradniku znajdziesz:**

- praktyczne wskazówki, jak krok po kroku przebrnąć przez cały proces organizacji Pierwszego Tańca;
- pomocne, sprawdzone metody i porady Z BEZPŁATNYM DOSTĘPEM DO FILMÓW ON-LINE;
- gotowe utwory muzyczne z dopasowanym rodzajem tańca;

- odpowiedzi na pytania, których nie udzieli Ci żadna szkoła tańca:
  - czy Pierwszy Taniec jest koniecznością?
  - dlaczego stresujemy się na samą myśl o wystąpieniu publicznym?
  - od czego zacząć przygotowania?
  - kiedy zacząć naukę Pierwszego Tańca i jaką szkołę wybrać?
  - jak przekonać partnera do nauki tańca?
  - czym jest choreografia i jak się ją tworzy?
  - jak przygotować się na pierwsze zajęcia z instruktorem i na co zwracać uwagę podczas zajęć?
  - ile lekcji średnio potrzebuje para do opanowania układu?
  - jaką metodę nauczania wybrać?
  - jak wybrać odpowiedni styl tańca?
  - czym kierować się przy doborze muzyki i jak nauczyć się „słyszeć rytm”?
  - jak strój wpływa na finalny efekt Waszego Pierwszego Tańca?
  - jak pokonać treść przed główną prezentacją?

i wiele innych ciekawostek, które pomogą Wam przygotować się do tej „ponoc” najbardziej stresującej chwili podczas całej uroczystości! Pamiętajcie, że nie musi tak być, wystarczy tylko odpowiednio wcześniej zabrać się za przygotowania, a ten magiczny moment okaże się niezapomnianym i najwspanialszym momentem podczas całego weselnego wieczoru.



**(!) PAMIĘTAJCIE, DOBRE RADY, PODSUMOWUJĄC** – tu znajdziecie cenne porady i wskazówki – nie omińcie ich!

Na końcu niektórych rozdziałów przygotowałam miejsce na **TWOJE NOTATKI**, dzięki temu kończąc lekturę książki ukaże się Wam indywidualny plan działania i harmonogram lekcji tylko dla Was.

..... Do dzieła! .....



## **CZYM JEST I SKĄD SIĘ WZIĄŁ PIERWSZY TANIEC? ..... HISTORIA W PIGUŁCE .....**

**T**ak naprawdę nigdy nie dowiemy się skąd pochodzi i kiedy dokładnie ukształtowała się tradycja i moda na Pierwszy Taniec weselny. Istnieje mnóstwo niepotwierdzonych faktami wersji, możemy jednak przypuszczać, iż kształtowała się ona latami. Kiedyś, w czasach królów i królowych, każdą ważną imprezę rozpoczynało się specjalnie przygotowanym na tę okazję tańcem, gość honorowy, np. ktoś na wysokim szczeblu drabiny społecznej stawał na czele grupy, rozpoczynając tym samym właściwą część każdej uroczystej zabawy.

Obecnie dawna tradycja otwierania szczególnych bali stała się tradycją podczas współczesnych wesel. W dawnych czasach taniec był umiejętnością, którą posiadał każdy, ta forma ruchu odgrywała dużą rolę w systemie edukacji. Dlatego naturalnym było swobodne wystąpienie i prezentacja np. walca wiedeńskiego przed gośćmi weselnymi bez uprzednich prób. Było to tak naturalne zjawisko, że młodzi rozpoczynający tańcem wesele nie odczuwali żadnych negatywnych uczuć, jedynie radość i szczęście ze wspólnego przeżywania tego szczególnego momentu.

W dzisiejszych czasach, z uwagi na brak podstawowych umiejętności tanecznych, wiele par kołysze się w bok albo w przód i w tył, na sztywnych nogach przez cały czas trwania ich weselnego tańca, odczuwając przy tym niepotrzebny niepokój i stres. Na szczęście dziś istnieją miejsca, które przygotowują nowożeńców do tego wyjątkowego wystąpienia tworząc niezapomniane choreografie albo po prostu ucząc podstaw tańców towarzyskich, partnerowania i prowadzenia. Coraz więcej par korzysta z kursów i lekcji tańca, dzięki czemu obok tradycji kształtuje nam się nowa moda na Pierwszy Taniec. Jeszcze kilka lat temu walc był głównym tańcem rozpoczynającym wesele. Dziś już odchodzimy od standardów, a Pierwszy Taniec przybiera nowoczesne formy, żeby wymienić chociażby szalone mixy, animacje czy show taneczne.



### **(!) PAMIĘTAJCIE**

*Pierwszy taniec kształtował się latami, a jego początki wzięły się od otwierania bali uroczystymi tańcami na dworach królewskich.*

*Ślub jest dobrym motywatorem do nauki tańca. Wiele par potwierdza, że inwestowanie w naukę i kurs tańca jest jednorazowe, a ta wiedza zostaje w ich życiu na zawsze. Od tej chwili już na każdej imprezie potrafią wspólnie poruszać się na parkiecie, poznawać się nawzajem w nowych okolicznościach i pogłębiać swoją wiedzę o tańcu. Bo przecież taniec towarzyszy nam przez całe życie, jest obecny praktycznie podczas każdej uroczystości, na każdej imprezie, czy weselu, wypełnia letnie wieczory ze znajomymi, towarzyszy nam podczas wielu zabaw.*



## CZY PIERWSZY TANIEC JEST KONIECZNOŚCIĄ?

Jak już dobrze wiemy, Pierwszy Taniec Młodej Pary to część przekazywanej z pokolenia na pokolenie tradycji i zwykle ma znaczenie symboliczne, ale w praktyce jest niezwykle wzruszającym momentem zarówno dla pary, jak i jej rodziców oraz gości weselnych – stają się w końcu świadkami ich pierwszych kroków we wspólnym życiu.

Taniec małżonków jest również symbolem jedności i nierozłączności, a podziwiający go goście mają niezwykłą okazję zaobserwować, jak dopasowana jest młoda para. Pierwszy Taniec jest miłym i wzruszającym akcentem, ale absolutnie nie jest koniecznością. Pamiętajcie, że Wasz Ślub i Wesele to wyjątkowa chwila dla wszystkich gości, ale przede wszystkim szczególny i niezapomniany moment dla Was. Sami decydujecie o tym, czy dany element tradycji, atrakcji zagości na Waszej uroczystości, ponieważ zależy to wyłącznie od charakteru przyjęcia, jaki chcecie uzyskać. Goście nie obrażą się, gdy uznacie, że nie chcecie tańczyć, ale na pewno miło by było, gdybyście zamiast tego wymyślili coś, co ten Pierwszy Taniec zastąpi. Rzadko, ale zdarzają się wesela, podczas których młoda para w ogóle nie wychodzi na

parkiet, w takim wypadku wesele rozpoczyna się od interwencji wodzireja i bezpośredniej zabawy gości. Zawsze można posiłkować się również pomocą profesjonalistów. Istnieje mnóstwo alternatyw, aby wyeksponować tę podniosłą chwilę, np. wspólnym tańcem ze świadkami, rozpoczęciem wesela pięknym polonezem angażującym wszystkich gości albo wystąpieniem grup tancerzy specjalizujących się w weselnych pokazach na Pierwszy Taniec. Nie da się jednak ukryć, że zawsze chętnie patrzy się na tańczącą młodą parę. Niekoniecznie prezentującą turniejowy poziom tańca, ale po prostu swobodnie pływającą w rytm wybranej przez siebie lub zespół muzyki. A jak się okazuje, nabycie umiejętności tanecznych nie jest wcale takie trudne.



### **(!) PAMIĘTAJCIE**

*Pierwszy Taniec nie jest koniecznością. Ale:*

- *jeśli w ogóle nie planujecie wychodzić na parkiet, to Wasza decyzja musi zostać uszanowana, tylko warto byłoby pomyśleć o czymś, co zastąpi Pierwszy Taniec (np. animacja taneczna angażująca wszystkich gości weselnych poprowadzona przez wodzireja);*
- *jeśli nie wyobrażacie sobie Waszego Wesela bez Pierwszego Tańca, ale nie chcecie przygotowywać układu – w porządku, możecie pobujać się w rytm muzyki wybranej przez orkiestrę albo DJ-a;*
- *jeśli natomiast planujecie wypaść idealnie, niezbędne będą odpowiednie przygotowania.*

*Pamiętajcie, w kościele goście nie mają zbyt dużo czasu, aby dokładnie przyjrzeć się Waszym strojom, a Wasz taniec jest dla nich idealnym momentem, bo to właśnie wtedy goście mają najwięcej czasu na podziwianie Was – obserwują Was przecież od pierwszej do ostatniej minuty utworu. Ta niezwykle romantyczna chwila zasługuje na odpowiednie przygotowanie. Oczywiście nie musicie*



*tańczyć jak mistrzowskie pary z konkursów tanecznych, przecież z nikim nie rywalizujecie i nie walczyacie o kryształową kulę, ale ważne jest, aby zatańczyć spójnie, nauczyć się poruszać tanecznym krokiem za partnerem, tak aby w trakcie Pierwszego Tańca czuć się przede wszystkim swobodnie i naturalnie. Dobrze jest więc przeznaczyć „chwilę” na przygotowania, poćwiczyć oraz zawczasu przemyśleć wszystkie elementy, które decydują o tym, aby finalnie taniec był udany i zapamiętany przez Was i przez Waszych gości.*



## **DLACZEGO STRESUJEMY SIĘ NA SAMĄ MYŚL O PIERWSZYM TAŃCU I WYSTĄPIENIU PUBLICZNYM?**

**G**dy nadchodzi ten wyjątkowy moment, kiedy po pierwszym posiłku wodzirej nagle zapowiada taniec Młodej Pary, a goście w popłochu ustawiają się w kółeczku i wybierają najlepsze miejsca, aby przypadkiem czegoś nie przeoczyć – wiedzą, „że coś się dzieje”. Ten moment wprawia w osłupienie prawie wszystkich nowożeńców, którzy nie czują się królami parkietu. Zazwyczaj tej chwili towarzyszą dodatkowe komentarze ze strony partnera/partnerki, np.: „kochanie, chyba pójdę do łazienki...”

Czy wiecie, że większość młodych par do najbardziej stresujących momentów ślubu i wesela zalicza przede wszystkim Pierwszy Taniec? Dlaczego jest to aż tak stresująca chwila? Otóż liczne badania z dziedziny psychologii naukowej wskazują, iż ludzie odczuwają ogromny strach przed czymś nieznanym. Jest to zupełnie normalny stan i nie da się go całkowicie wyeliminować, na pewno poczujecie go już podczas przygotowań, będzie Wam towarzyszył również podczas wchodzenia do kościoła czy powtarzania przysięgi małżeńskiej, podczas podziękowań dla rodziców czy właśnie tańca. Pamiętajcie, że wcześniejsze, odpo-

wiednie przygotowania pozwolą Wam oswoić się z myślą o prezentacji Pierwszego Tańca gościom i zamiast strachu poczuć pozytywną adrenalinę. Bardzo ważną rolę odgrywa tu świetne przygotowanie pod względem organizacyjnym. Pamiętajcie, że wszystko zależy od Waszego zaangażowania w projekt, od celów i priorytetów, jakimi się kierujecie w całym przebiegu przygotowań, ale przede wszystkim od ilości czasu, jaki zarezerwujecie sobie na naukę tańca. Bądźcie otwarci na możliwości i szanse, które na Was czekają zamiast uciekać w obawie przed nieznanym. Podejmujcie słuszne działania.



### **(!) PODSUMOWUJĄC**

*Jeśli odpowiednio wcześniej poćwiczycie, wtedy to, wobec czego odczuwacie niepokój przestanie Was przerażać i uda Wam się przezwyciężyć strach i zamienić go w pozytywną treść. I niczego nie przewidujecie – „...jeju, na pewno się pomyłę w momencie obrotu...” – nie jesteście wróżbitami, więc pamiętajcie, że to, co przewidujecie w konsekwencji zawsze jest gorsze niż faktyczne przeżycie danego momentu, nasze umysły potrafią płatać nam figle. Na stronie 114 podaję praktyczne i sprawdzone techniki pokazujące, jak walczyć z treścią przed wystąpieniem publicznym.*

Czy wyobrazić sobie Wasze Wesele  
bez Pierwszego Tańca?

Czy stresujecie się najbardziej?  
Wpisz wszystkie stresory.

Moje notatki





## KIEDY NALEŻY ZACZAĆ NAUKĘ PIERWSZEGO TAŃCA?

To pytanie zadajecie bardzo często, tak naprawdę każda para to to pyta. Ja mimo wszystko bardzo je lubię i zawsze uśmiecham się do siebie, kiedy pada ono przy pierwszym kontakcie. Dla wyjaśnienia: jest to bardzo normalne pytanie! Pary, które nigdy nie uczestniczyły w żadnym kursie tańca nie wiedzą i nie muszą tego wiedzieć, dlatego zawsze odpowiadam na nie w ten sam sposób „czym wcześniej zaczniecie przygotowania, tym lepiej!”. Do nauki tańca należy zabrać się z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem, co absolutnie nie wyklucza tych par, którym do imprezy pozostało już tylko kilka tygodni czy nawet dni.

Najlepszą możliwą opcją byłoby zacząć naukę tańca **5-6 miesięcy** przed weselem. Dlaczego? Czym większa liczba treningów, tym kształtujecie w sobie lepsze poczucie rytmu, powoduje to również „uleżenie się” – trwalsze przyswojenie kroków w Waszych mięśniach, techniczne dopracowanie choreografii, możliwość lepszego skoordynowania ruchów w tańcu, a co za tym idzie uzyskanie efektu płynniejszych przejść i ładniejszej postawy ciała, ale przede wszystkim macie możliwość głębszego poznania tańca i siebie nawzajem w tańcu, co zwiększy Wasze poczucie pewności siebie na parkiecie! A to jest najważniejsze.

Zaczynając naukę z takim wyprzedzeniem spokojnie i bez po-

śpiechu dopracujecie Wasz wymarzony układ oraz macie możliwość poznać dodatkowe style tańca, które niewątpliwie przydadzą się Wam podczas całej zabawy weselnej.

Standardowo pary rozpoczynają naukę **3 miesiące** przed planowaną datą uroczystości. Oczywiście dla każdej pary jest to kwestia indywidualna, bo przecież każda ma inne wymagania i wizję swojego tańca, ale zazwyczaj jest to wystarczający okres, aby przygotować fajną choreografię bez stresu i pośpiechu. Po okresie 3 miesięcy okazuje się zazwyczaj, że nawet tak trudna sprawa, jak „prowadzenie partnerki” staje się banalnie proste, a co najważniejsze niesamowicie ułatwia taniec początkującym parom.

Zdarzają się śmiałkowie, którzy przygodę z tańcem zaczynają **tydzień** albo **1 dzień** przed Ślubem! Tak też się da i nie ma w tym nic złego, pod warunkiem, że skupicie się podczas kursu na podstawowych elementach tańca wybranego przez instruktora. Ale pamiętajcie, że jeśli porwiecie się z „motyką na słońce”, tzn. zaplanujecie sobie choreografię rodem z „Tańca z Gwiazdami”, to nie oszukujmy się – taniec ten nie będzie przygotowany idealnie, a stres towarzyszący każdej lekcji spowodowany pośpiechem będzie dla Was męczarnią.



### **(!) PODSUMOWUJĄC:**

*Aby dobrze rozpocząć przygotowania do swojego wesela, należy zawczasu zaplanować wszystkie jego aspekty. Jeśli dacie sobie czas na swobodną naukę, będziecie w stanie należycie przygotować choreografię, a do tego czas spędzony na sali będzie dla Was prawdziwą przyjemnością. Wspólne chwile na parkiecie w towarzystwie ukochanej osoby, odkrywanie siebie nawza-*

jem, w obliczu nowych sytuacji, „słodkie” pomyłki – będą częścią niezapomnianych wspomnień i wprowadzą „magię” w przygotowania do Waszego Wielkiego Dnia. Jeśli macie wybór, kiedy zacząć naukę tańca, zróbcie to wcześniej – co najmniej 3 miesiące przed Ślubem, a nie będziecie tego żałować!

Jakie jest Wasze doświadczenie taneczne?

Opiszcie krótko.

Z jakim okresem sprzedania planujecie rozpocząć przygotowania do Waszego Pierwszego Tańca?

Moje notatki





## **ILE LEKCJI BĘDZIEMY POTRZEBOWALI DO PRZYGOTOWANIA PIERWSZEGO TAŃCA?**

To pytanie jest w czołówce moich ulubionych pytań. Choć bym bardzo chciała, w książce nie uda mi się zadowolić Was konkretną odpowiedzią, chociażby dlatego, że każda para jest inna i potrzebuje indywidualnego podejścia, ale postaram się to rozłożyć na „czynniki pierwsze”. Intensywność lekcji i długość Waszego kursu zależy od kilku czynników: Waszego poziomu roztańczenia, jak bardzo rozbudowana i złożona ma być Wasza choreografia, jak dobrze współpracujecie ze sobą, jak jest z Waszą muzykalnością i pamięcią oraz najważniejsze – ile czasu zostawiliście na przygotowanie tańca. Oczywiście określenie przybliżonej ilości godzin nie jest niemożliwe, dlatego przedstawię trochę konkretniejsze informacje na liczbach, wiem, że je lubicie. Pamiętajcie, że przedstawiona poniżej oszacowana ilość godzin nie jest Waszym ostatecznym planem działania, warto przegadać to z instruktorem prowadzącym kurs.

Podzielmy sobie pary na: zdolne, mniej zdolne i leniwe.



- „Zdolne” to te pary, które szybko się uczą albo chodziły na jakieś zajęcia taneczne i są zmotywowane do pracy, a wspólne lekcje tańca sprawiają im przyjemność – takie pary są w stanie przygotować choreografię (w zależności od układu) w ciągu 4-6 h – podczas zajęć indywidualnych oraz w czasie ok. 1 etapu nauki w grupie.
- Pary „mniej zdolne”, dopiero rozpoczynające swoją taneczną przygodę, wstydliwe i zestresowane, zwykle potrzebują nieco więcej czasu, żeby się rozruszać na parkiecie i przekonać do postawionego na szczycie celu, jakim jest występ przed gośćmi weselnymi. Taka para jest w stanie przygotować swoją choreografię w ciągu 6-12 h – podczas zajęć indywidualnych, oraz ok. 2 etapów nauki w grupie.
- Początkująca para „leniwa” to taka, która bardzo by chciała, ale jej się nie chce. To bardzo pesymistyczny wariant. Zazwyczaj zdarza się tak w przypadku, gdy nie lubicie lub jedno z Was nie lubi tańczyć. Zwykle przygotowanie Pierwszego Tańca dla takiej pary to od 10-16 lekcji – podczas zajęć indywidualnych, oraz ok. 3 (lub więcej) etapów nauki w grupie.

W moim przekonaniu wszyscy, którzy mówią, że nie lubią tańczyć, po prostu nigdy nie odważyli się poprawić swoich umiejętności. A to da się zmienić! Przy Twoich chęciach i z dobrym instruktorem wystarczy kilka sprawdzonych trików i każdy jest w stanie szybko nauczyć się tańczyć!



## (!) PODSUMOWUJĄC

Szacując ilość godzin niezbędną do ułożenia Waszej wymarzonej choreografii, dużo zależy od Waszego nastawienia, czy lubicie tańczyć i czy łatwo będziecie przyswajać nowe kroki, czy macie poczucie rytmu i czy dogadujecie się w tańcu, jakie są Wasze wymagania i jakiego efektu oczekujecie od swojego Pierwszego Tańca. Jest wiele czynników, które trzeba sprawdzić i przegadać na „żywo”, tzn. na pierwszych zajęciach tanecznych z instruktorem. Po takiej lekcji instruktor może wstępnie oszacować, ile lekcji będziecie potrzebowali na przygotowania, ale pamiętajcie, że jest to hipotetyczna ocena.

Do jakiej grupy Wy się zaliczacie?

Ile godzin planujecie przeznaczyć na stworzenie Waszej wymarzonej choreografii?

Opiszcie w przypływie (+/-)

Moje notatki





Wszystko o Pierwszym Tańcu – radzi utytułowana tancerka i choreograf

Niespotykana bezpośredniość autorki

Odpowiedzi na pytania, których nie udzieli żadna szkoła tańca

Profesjonalistka pokazuje, jak w 5 krokach przygotować się tanecznie do swojego wesela

Poradnik krok po kroku poprowadzi młodą parę przez wszystkie etapy przygotowań

9 złotych metod – jak przekonać się do Pierwszego Tańca

Autorka pokazuje, jak nie dać płamy i bezbłędnie zatańczyć na własnym weselu

Oryginalne pomysły towarzyszące pokazowi Pierwszego Tańca

**Izabela Żak** – pedagog, tancerka, choreograf, kreator Pierwszego Tańca. Tancerka czołowych zespołów tanecznych, w szkole tańca Augustina Egurrola oraz formacji tańca latynoamerykańskiego „Kamion Dance” – Mistrzów Polski, Europy i Świata, reprezentujących klub na najbardziej prestiżowych zawodach, turniejach tanecznych, w programach telewizyjnych, reklamach, teledyskach i imprezach u boku największych gwiazd estrady. Wielokrotna zdobywczyni tytułów mistrzowskich zarówno na turniejach krajowych, jak i zagranicznych. Swoją warsztat szlifowała i nadal rozwija pod okiem wybitnych instruktorów i choreografów w Polsce i poza jej granicami. Jej choreografie taneczne spotykają się z uznaniem w warszawskich teatrach, m.in. Teatrze Raj oraz Teatrze Powszechnym.



„[...] Od swoich kursantów wymaga zaangażowania i ciężkiej pracy, bo zawsze powtarza, że tylko dzięki niej możemy sięgnąć po naprawdę niewyobrażalne rzeczy. ”

ISBN 978-83-947427-1-3

ISBN 978-83-947427-1-3



9 788394 742713