

Хастл

Танец, как образ жизни

Характеристика танца «Хастл»

- Социальный (массовый) танец
- Не имеет канонов и стандартов
- Нет определенной последовательности движений
- Высокая роль импровизации
- Можно танцевать под любую музыку и с любыми партнерами
- Доступен всем

Происхождение танца «Хастл»

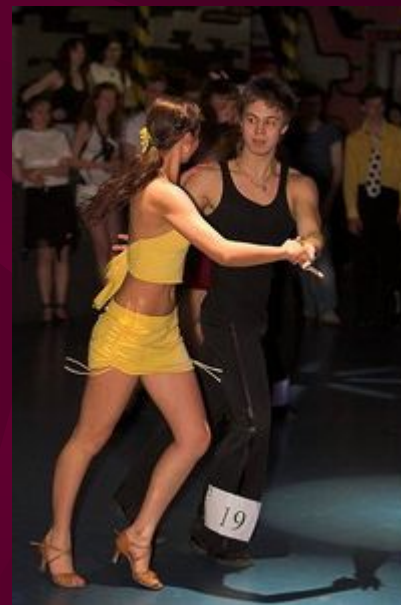
- Появился на дискотеках Европы и Америки в конце 60-х – начале 80-х
- Исполнялся под музыку диско
- С англ.hustle – «толкотня, сутолока», «энергия, бешенная деятельность»
- В США стал частью системы образования

Отличительные особенности

- Базовый ход упрощен
- Легко адаптируется практически к любой музыке
- Артистичность превыше техники
- «Импровизационность»
- Ведение в абсолюте
- «Компактность»
- Быстрая обучаемость

Основные движения

- Основной ход
- Повороты
- Вращения
- Закрутки
- Синкопированный шаг
- Эффектные движения руками
- Глубокие поддержки



Хастл твой танец, если

- Ты - человек общительный и тусовочный
- Ты хочешь быстрого результата в танце
- Занятия тебе нужны, прежде всего, для того, чтобы научиться раскованно двигаться и уверенно чувствовать себя на дискотеке
- У тебя не очень много свободного времени, а танцевать хочется

Однако

- Занятия хастлом сами по себе не очень способствуют развитию физической формы, исправлению осанки и т.д., если у вас с этим проблемы, то нужно параллельно заниматься чем-нибудь еще
- Хастл приносит удовольствие больше тем, кто его танцует, а не тем, кто на него смотрит, так что мечту о восхищенных зрительских трибунах придется оставить

Что есть в хастле?

- зажигательность сальсы
- флирт мамбы
- безудержная весёлость самбы
- лёгкость меренги
- чувственность танго
- при желании и умении можно добавить акробатику из рок-н-ролла

Использованные интернет-ресурсы

- <http://www.vestadance.ru/dance-hustle.html>