

FOKSTROU

- Nastao 1912. godine u Sjedinjenim Američkim Državama. Pleše se u približno brzom tempu. Ime je dobio po Hari Foksu, američkom plesaču i izvođaču. Tridesete godine se smatraju zlatnim dobom ovog plesa i tada je nastao najveći deo muzike koja je i kasnije diktirala tempo za ovaj ples. U Evropu je prenet i doživeo popularnost u periodu od 1914. do 1918. godine.
- Postoji ogroman broj varijanti plesanja ovog plesa koji ima jednostavne korake. Međutim, tehnika koraka je najteža od svih standardnih plesova. Suština Fokstrota je u neprestanom pokretanju, „ploveći“ preko podijuma, ne odvajajući stopala od poda uz jake rotacije trupom. To je ples gde se može najbolje videti povezanost partnera i dobro odigran Fokstrot pokazuje dva tela koja se sve vreme kreću kao jedno, koja se nikada ne razdvajaju, misli partnera na partnerku se prenose telesnim kontaktom. To je zapravo ono što se u standardnim plesovima traži.

- Jedinstveno sinkopiranje muzike za Fokstrot i jednostavnost koraka odmah su bili prihvaćeni od strane publike. Taj potencijal su brzo uvideli instruktori plesa i on se brzo širio pre Prvog svetskog rata.
- Koraci su bivali standardizovani, najvećim delom zahvaćujući poznatom plesnom paru Vernonu i Ireni Kastl. Ostao je popularan do danas.

- Potrebno je napraviti razliku između Fokstrota i Kvikstepa. Fokstrot je ples na swingovanu muziku 4/4 taktu koja se svira u tempu od 36 do 52 takta u minutu. Ritmička forma Fokstrota podrazumeva dva spora koraka i jedan promenljiv.
- Kvikstep se pleše u tempu od 48 do 52 takta u minutu. Karakteriše ga kretanje „šase“ koracima, a ne koracima u stranu kakav je slučaj kod Fokstrota. Razlika je i konstrukciji koraka iako oba plesa imaju istu muziku.

Takt: 4/4

Tempo: 36 do 52 takta u minutu.

Ritam: S S Q Q

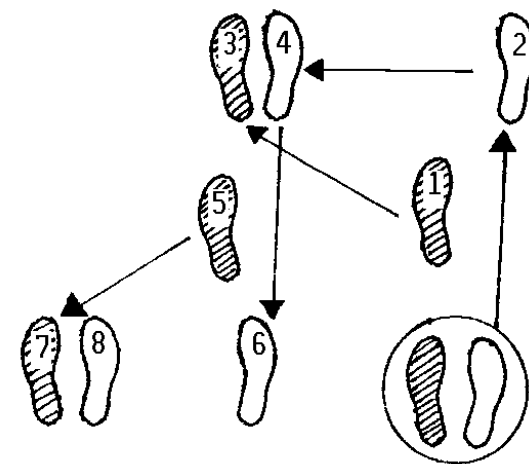
Držanje: klasično.

Igračka celina:

napred, napred, u stranu, priključi,
nazad, nazad, u stranu, priključi.

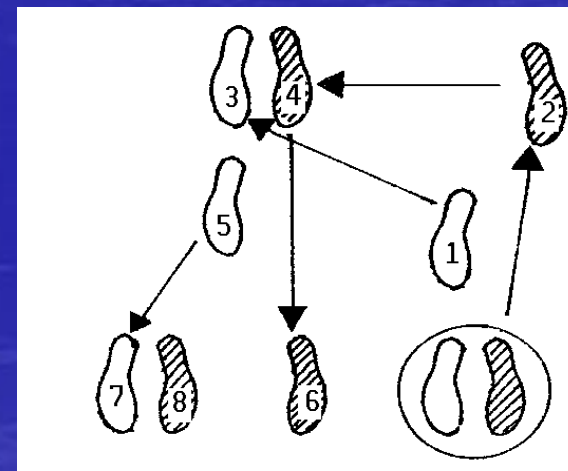
1.1 ОСНОВНИ КОРАК

КОРАК	РИТАМ	ТЕХНИКА
1	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАПРЕД
2	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАПРЕД
3	Q	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ ДИЈАГОНАЛНО ЛЕВО
4	Q	ДЕСНУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ЛЕВОМ СА П.Т.Т
5	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАЗАД
6	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАЗАД
7	Q	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ ДИЈАГОНАЛНО ЛЕВОМ НАЗАД
8	Q	ДЕСНУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ЛЕВОЈ СА П.Т.Т



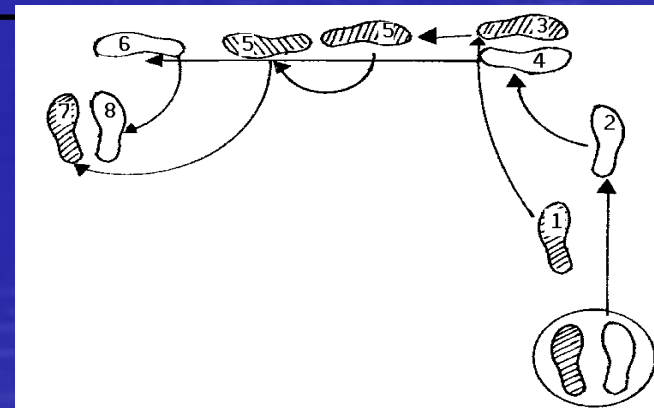
ФОКСТРОТ-ОСНОВНИ КОРАК-КОРАК ПАРТНЕРЪЕ

КОРАК	РИТАМ	ТЕХНИКА
1	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАЗАД
2	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГО НАЗАД
3	Q	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ ДИЈАГОНАЛНО НАДЕСНО
4	Q	ЛЕВУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ДЕСНОМ СА П.Т.Т
5	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАПРЕД
6	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАПРЕД
7	Q	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ ДИЈАГОНАЛНО НАДЕСНО
8	Q	ЛЕВУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ДЕСНОМ СА П.Т.Т



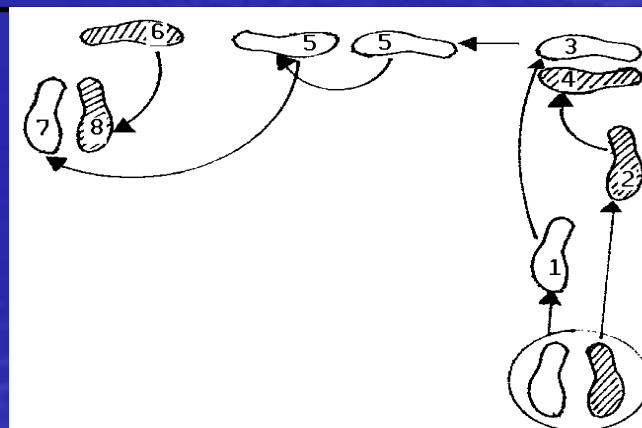
1.2.Korak sa ½ okreta nadesno
Fokstrot – korak sa ½ okreta nadesno – korak partnera

КОРАК	РИТАМ	ТЕХНИКА
1	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАПРЕД
2	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАПРЕД
3	Q	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАПРЕД СА ОКРЕТОМ ЗА ¼ КРУГА ДЕСНО
4	Q	ДЕСНУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ЛЕВОМ П.Т.Т.
5	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАЗАД СА ОКРЕТОМ ЗА ½ КРУГА НАДЕСНО
6	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАПРЕД
7	Q	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ ДИЈАГОНАЛНО НАЛЕВО СА ОКРЕТОМ ЗА ¼ КРУГА НАДЕСНО
8	Q	ДЕСНУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ЛЕВОМ СА П.Т.Т



Fokstrot – korak sa ½ okreta nadesno – korak partnerke

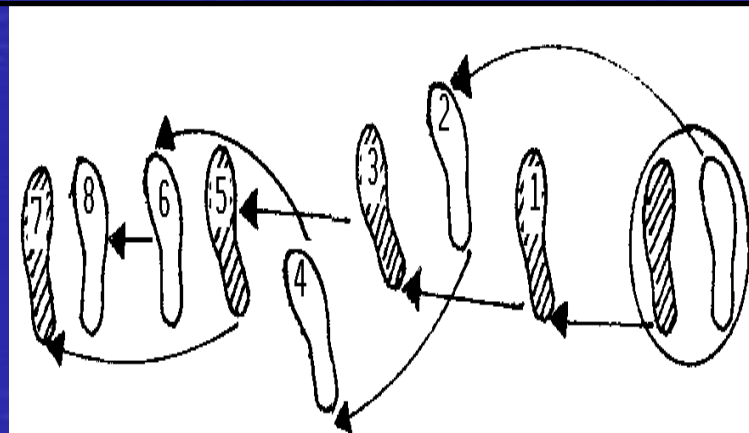
КОРАК	РИТАМ	ТЕХНИКА
1	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАЗАД
2	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАЗАД
3	Q	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАЗАД СА ОКРЕТОМ ЗА ¼ КРУГА НАДЕСНО
4	Q	ЛЕВУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ДЕСНОЈ СА П.Т.Т.
5	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАПРЕД СА ОКРЕТОМ ЗА ½ КРУГА НАДЕСНО
6	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГО НАЗАД
7	Q	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ ДИЈАГОНАЛНО НАДЕСНО СА ОКРЕТОМ ЗА ¼ КРУГА НАДЕСНО
8	Q	ЛЕВУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ДЕСНОМ СА П.Т.Т.



1.3. УКРШТЕН КОРАК

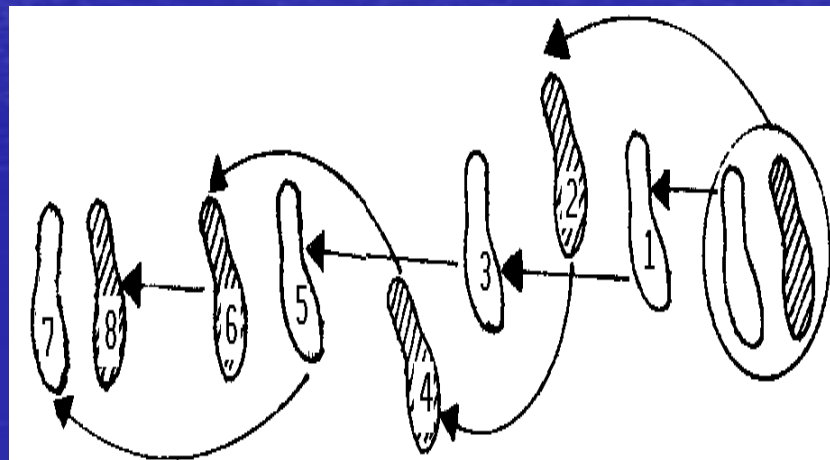
Фокстрот – Укрšten корак – корак партнера

КОРАК	РИТАМ	ТЕХНИКА
1	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАЛЕВО
2	S	УКРШТЕН КОРАК ДЕСНОМ ИСПРЕД ЛЕВЕ НАЛЕВО
3	Q	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАЛЕВО
4	Q	УКРШТЕН КОРАК ДЕСНОМ ИЗА ЛЕВЕ НАЛЕВО
5	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАЛЕВО
6	S	УКРШТЕН КОРАК ДЕСНОМ ИСПРЕД ЛЕВЕ НАЛЕВО
7	Q	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАЛЕВО
8	Q	ДЕСНУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ЛЕВОМ СА П.Т.Т



Fokstrot – Ukršten korak – korak partnerke

КОРАК	РИТАМ	ТЕХНИКА
1	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАДЕСНО
2	S	УКРШТЕН КОРАК НАЛЕВО ИЗА ДЕСНЕ НАДЕСНО
3	Q	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАДЕСНО
4	Q	УКРШТЕН КОРАКЛЕВОМ ИСПРЕД ДЕСНЕ НАДЕСНО
5	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАДЕСНО
6	S	УКРШТЕН КОРАК ЛЕВОМ ИЗА ДЕСНЕ НАДЕСНО
7	Q	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАДЕСНО
8	Q	ЛЕВУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ДЕСНОМ СА П.Т.Т.



14. ОКРЕТ ЈЕДАН ЗА ДРУГИМ

Fokstrot – okret jedno za drugim – korak partnera

КОРАК	РИТАМ	ТЕХНИКА
1	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАПРЕД
2	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАПРЕД
3	Q	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАПРЕД И ОКРЕТ ЗА 135° НАДЕСНО
4	Q	ДЕСНУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ЛЕВОМ СА П.Т.Т
5	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАПРЕД СА ОКРЕТОМ ЗА 1/2 КРУГА НАДЕСНО
6	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАПРЕД
7	Q	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ ДИЈАГОНАЛНО НАПРЕД СА ОКРЕТОМ ЗА 1/4 КРУГА НАДЕСНО
8	Q	ДЕСНУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ЛЕВОМ СА П.Т.Т
9	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАЗАД
10	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАЗАД
11	Q	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАЛЕВО СА 1/2 ОКРЕТА НАЛЕВО
12	Q	ДЕСНУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ЛЕВОМ

ФУКСТРОТ-ОКРЕТ ЈЕДНО ЗА ДРУГИМ - КОРАК ПАРТНЕРКЕ

КОРАК	РИТАМ	ТЕХНИКА
1	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАЗАД
2	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАЗАД
3	Q	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАЗАД И ОКРЕТОМ ЗА 135° НАДЕСНО
4	Q	ЛЕВУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ДЕСНОМ СА П.Т.Т
5	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАЗАД СА ОКРЕТОМ ЗА 1/2 КРУГА НАДЕСНО
6	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАЗАД
7	Q	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ ДИЈАГОНАЛНО НАЗАД СА ОКРЕТОМ ЗА 1/4 КРУГА НАДЕСНО
8	Q	ЛЕВУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ НАДЕСНО
9	S	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАПРЕД
10	S	КОРАК ЛЕВОМ НОГОМ НАПРЕД
11	Q	КОРАК ДЕСНОМ НОГОМ НАДЕСНО СА 1/2 ОКРЕТА НАДЕСНО
12	Q	ЛЕВУ НОГУ ПРИКЉУЧИТИ ДЕСНОЈ СА П.Т.Т

