

## LATIHAN TEKNIK DASAR TARI GAMBYONG PAREANOM

Beberapa latihan teknik dasar dalam tari Gambyong Pareanom sebagai berikut:

### 1. Posisi Awal

1. **Sikap Berdiri:** Berdiri dengan tubuh tegak, kaki dirapatkan, dan tangan di samping tubuh.
2. **Sikap Membuka:** Kaki dibuka selebar bahu, tangan kanan di pinggang dengan siku menekuk, dan tangan kiri menjulur ke depan dengan jari-jari menghadap ke atas.

### 2. Gerakan Kepala

1. **Anggukan:** Menganggukkan kepala ke depan dan belakang dengan lembut.
2. **Gelengan:** Menggelengkan kepala ke kanan dan kiri dengan perlahan.
3. **Endelan:** Memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara bergantian.

### 3. Gerakan Tangan

1. **Tangan Berputar (Mbiru):** Memutar pergelangan tangan ke arah luar dan dalam dengan gerakan halus.
2. **Ulur-ulur:** Menggerakkan tangan kanan dan kiri bergantian, seolah-olah sedang menarik sesuatu dari bawah ke atas.
3. **Kebak-kebak:** Menggerakkan tangan kanan dan kiri ke samping dengan gerakan menyerupai mengepak.

### 4. Gerakan Kaki

1. **Laku Tindak:** Melangkah ke depan dengan kaki kanan terlebih dahulu, kemudian diikuti kaki kiri.
2. **Laku Patekan:** Melangkah ke samping dengan cara menyilang kaki kanan ke depan kaki kiri dan sebaliknya.
3. **Laku Kijang:** Melompat kecil dengan kedua kaki, kemudian mendarat dengan posisi kaki yang sama.

### 5. Gerakan Badan

1. **Gelek:** Menggerakkan badan ke kanan dan kiri dengan pinggul sebagai porosnya.

2. **Soder:** Menggerakkan badan ke depan dan belakang dengan pinggul sebagai porosnya.
3. **Gulu:** Menggerakkan badan memutar dari pinggang ke atas dengan lembut.

## 6. Kombinasi Gerakan

1. **Ngruda:** Kombinasi dari berbagai gerakan tangan, kaki, dan badan yang dilakukan secara berurutan dan harmonis.
2. **Ngigel:** Perpaduan gerakan melangkah dan memutar dengan tangan dan kepala yang mengikuti irama musik.

## 7. Ekspresi Wajah

1. **Senyum:** Senyum lembut dan tenang sesuai dengan karakter tarian yang anggun.
2. **Tatapan Mata:** Fokus pada satu titik di depan dengan tatapan mata yang lembut dan penuh makna.

## 8. Latihan Konsistensi dan Kekompakan

1. **Latihan Individu:** Setiap penari harus berlatih gerakan dasar secara konsisten untuk menguasai teknik dengan baik.
2. **Latihan Kelompok:** Berlatih bersama dengan penari lain untuk menyelaraskan gerakan dan memastikan kekompakan dalam pertunjukan.