



Задания и рекомендованные ресурсы для дистанционного обучения для воспитанников студии хореографии "Dance secret".

Базовый уровень. Группа: № 1.

Дата занятия: 08.04.2020.

Форма проведения: offline.

Тема занятия:

"Основные элементы современной хореографии. Параллели".

Содержание занятия.

1. Разминка. Партерная гимнастика
2. Комбинация «Параллель по I, II позициям ног»

Цель занятий: раскрытие и развитие природных задатков и творческого потенциала воспитанника в процессе обучения искусству современной хореографии.

Задачи занятий:

- Привить интерес к искусству современной хореографии;
- Научить правильному исполнению движений, составляющих основу современной хореографии.
- Обучение основным базовым знаниям, умениям, навыкам в области классической хореографии.
- Развитие общей физической подготовки
- Формирование принципов здорового образа жизни.



Содержание занятия.

1. Разминка. Партерная гимнастика.



Партерная гимнастика – способ поддержания формы, который осуществляется при последовательном изучении различных упражнений, направленных на развитие различных групп мышц, постановки корпуса и др.

Упражнения выполняются сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе.

Комплекс упражнений доступен по ссылке:

<https://youtu.be/pdEКу6eQXWg>

Следим за правильностью выполнения упражнений, техникой безопасности.

2. Основные элементы современной хореографии: Комбинация «Параллель по I, II позициям ног»

Движение тела целиком, без изоляции отдельных центров, - своеобразие танца-модерн.

Основой этой техники служит позвоночник, поэтому главная задача - развить подвижность во всех его отделах.

Основные движения: наклоны торса, изгибы, спирали, body role («волны»), contraction, release, tilt, lay out.

Комбинация.

Музыкальный размер: 4/4.

Исходное положение: I прямая позиция ног, руки опущены вниз(ПП). Каждое движение занимает 1 такт.

1. Releve по I позиции, руки поднять вверх(параллельные друг другу, кисти развернуты внутрь)
2. Опустить ровный корпус параллельно полу
3. Удерживать параллель, руки собрать в исходное положение(ПП)
4. Вернуться в исходное положение.

Далее повторить всю комбинацию в обратном порядке.
А затем по II параллельной позиции.

Комбинация доступна по ссылке:

<https://youtu.be/jnHXRgXuJ0w>

3. Самоконтроль. Подведение итогов занятия. Обратная связь.

1. Фрагменты выполненного задания по желанию (видео или фото материал) прислать педагогу на электронную почту или в общий чат группы в WhatsApp или дать обратную связь по WP о выполнении задания.

2. В случае возникновения вопросов при выполнении заданий, обращайтесь к педагогу по телефону, WhatsApp, электронной почте lenok.balerinka@mail.ru.

Всегда с вами! До новых встреч!