



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

Базовый уровень. Группа: № 1.



Великие танцоры велики не из-за своей техники, они велики из-за своей страсти. М.Грэм.

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

Задачи занятий:

1. Привить интерес к искусству современной хореографии;
2. Научить правильному исполнению движений, составляющих основу современной хореографии.
3. Обучение основным базовым знаниям, умениям, навыкам в области классической хореографии.
4. Развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости), выработка правильной и красивой осанки, укрепление всех групп мышц и развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации).
5. Формирование принципов здорового образа жизни.

Тема занятия: "Основные элементы современной хореографии".

Дата занятия: 1.04.2020. Форма проведения: offline.

Содержание занятия.

1. Разминка.

Разминка включает в себя проработку положений ног – flex, point, основные позиции ног в джаз-танце, параллели, Batman tendus вперед, в сторону, назад, а также закрепление мышечных ощущений, свойственных при исполнении джаз-танца, упражнения stretch-характера.

Комплекс упражнений доступен по ссылке:

<https://youtu.be/w2kKEx5UcU>

Следим за правильностью выполнения упражнений, техникой безопасности.

2. Комбинация

"Battements tendus, Demi-plié Contraction- Releve Release"

Contraction и **release** - это базовые понятия в современной хореографии, связанные с положением торса, рук и ног, тесно связанные с дыханием. Contraction - сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие - release, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

Contraction исполняется на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям. Важная особенность - во время contraction происходит аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время release или какого-либо другого движения.

Итак, музыкальный размер 4/4. Исходное положение: I свободная позиция.

3 Battements tendus в сторону по I позиции (каждый Battement занимает 1/2 такта) правой ногой, Demi-plié **Contraction** (на 1/2 такта) по I позиции ;
3 Battements tendus в сторону по I позиции (каждый Battement занимает 1/2 такта) левой ногой, (на 1/2 такта) по I позиции ; Releve **Release**(на 1/2 такта) по I позиции.

Повторить всю комбинацию по I позиции еще раз, а затем выполнить по V позиции.

Комбинация доступна по ссылке:

https://youtu.be/MUUuv_F2FT0

3. Самоконтроль. Подведение итогов занятия. Обратная связь.

1. Фрагменты выполненного задания (видео или фото материал) прислать педагогу на электронную почту или в общий чат группы в WhatsApp.
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!