



План занятия по народно-сценическому танцу хореографического ансамбля «Ритм-балет» для базового уровня

Педагоги: Якунина Е.И., Паздникова И.Ю.

Информация о заданиях и видеоуроках будет выкладываться на сайте нашего центра в разделе: «Дистанционное и электронное обучение», на ютуб-канале центра <https://www.youtube.com/channel/UCkORlyCcpYodIVMZrvnvD2Q> и на нашем ютуб-канале

<https://www.youtube.com/channel/UCMsS4UjQhxNMNm5zggNeMfw>

Мы будем своевременно Вас информировать.

Дата: 20.04.2020, 21.04.2020

Тема: «Элементы русского народного танца. Танцевальное движение «Гармошка».

Цель: овладение первичными навыками исполнения движения.

Техника выполнения движения.

Движение ног в этом элементе действительно напоминает углы мехов гармошки или движение мехов гармошки.

Движение занимает 1 такт.

Исходное положение ног-1-е свободное. Руки-в 1-м основном положении.

«И» (затакт)- каблук правой и носок левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«Раз»- каблук и носок опускаются на пол, носки соприкасаются, каблуки разведены в стороны.

«И»- носок правой и каблук левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«Два»- каблук и носок опускаются на пол, каблуки соприкасаются, носки разведены в стороны.



Прием освоения движения- перекат с подушечки на пятку и обратно.

Задания:

1. Выполнить партерную гимнастику, предварительно просмотрев видео показ №1. Гимнастику выполнять под присмотром родителей!
 2. Внимательно просмотреть материал видео показа движения «Гармошка» и в медленном темпе выполнить элемент 8 раз. Затем выполнить «Гармошку» в среднем темпе так же 8 раз.
 3. Обратить внимание на то, чтобы при исполнении данного элемента пальцы ног и пятки были вместе.
 4. При движении вправо вес тела незаметно перемещается на левую ногу, а при движении влево-на правую.
 5. Движение необходимо выполнять плавно, ноги в коленях должны быть вытянуты.
- В ряде случаев, если того требует характер танца или образ исполнителя, «гармошка» может выполняться и с согнутыми коленями.
- Иногда можно приседать и подниматься на каждый поворот каблука и носка.
6. Для закрепления пройденного материала необходимо повторить движения «ключи» используя ранее представленные видео показы.

Ссылка на материал:

<https://www.youtube.com/watch?v=9z2KMZqU7eE>



Ваши вопросы, фото и видео отчеты присылайте в группы в WhatsApp. Связь
держим по телефонам: 89067149754 Елена Ивановна и 89168604254
Ирина Юрьевна