

Программа «Жар-птица»

Группы	Дата дистанционного обучения	Ссылки на интернет ресурсы	Обратная связь
<p>2 год обучения, кадеты 11:00-11:40</p> <p>11:50-12:30</p>	<p>01.02</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=MpA14Pdw1BE</p> <p>Тема занятия: экзерсис у станка, <i>Battement tendu</i></p> <p>Начинать разучивание лучше с <u>Battement tendu сторону</u>.</p> <p>Вес тела равномерно распределён на обе ноги.</p> <p>Движение разучиваем в сторону.</p> <p>Нога, на которой находится вес тела, называется опорной. Нога, которая находится в движении, называется рабочей.</p> <p>С началом движения вес тела переносится на опорную ногу.</p> <p>При этом обратите внимание :</p> <ul style="list-style-type: none"> • голеностоп опорной ноги держит стопу опорной ноги в правильном положении на протяжении всего движения; • опорная нога максимально вывернута в тазобедренном суставе; • колено опорной ноги направлено в сторону носка и подтянуто; • ягодицы собраны; • подтягивая верх корпуса, мы как бы частично снимаем его вес с опорной ноги . <p>Особое внимание обратите на то, что мы <u>стоим</u> на опорной ноге, а не сидим на ней. Разница между этими двумя понятиями в тазобедренном суставе. Когда он хорошо подтянут и держит тело, стремящееся вверх — мы стоим. Если же тяжесть тела просто переносится на него, как бы опираясь , то получается, что мы сидим, так как неподтянутое тело не даст хорошо подтянуться в тазобедренной части.</p> <p>Рабочая нога максимально натянута в колене и движется самостоятельно без участия всего корпуса, который должен оставаться неподвижным.</p> <p>Стопа рабочей ноги скользит в сторону. Она не</p>	<p>e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.</p>

	<p>должна быть зажатой. Она должна оставаться живой, работающей.</p> <p>Стопа рабочей ноги скользит по полу, как бы проглаживая его, как утюгом, в сторону второй позиции.</p> <p>По мере продвижения и удаления стопы рабочей ноги от пятки опорной ноги, отрываются от пола пятка рабочей ноги, переходя через подушечку стопы на кончик самого длинного пальца.</p> <p>Подъем рабочей ноги максимально вытягивается, по мере возможности Вашего тела. Над этим стоит хорошо поработать отдельно.</p> <p>В этом положении стоит проверить натянутость ноги. Если Вы ощущаете вес ноги на кончике пальца, значит нога недостаточно натянута. Кончик пальца касается пола, а не опирается на него весом ноги.</p> <p>Обратите внимание на выворотность. Пятка должна быть направлена вниз, в сторону пола.</p> <p>Вторая часть элемента Battement tendu начинается с возвращения ноги в первоначальную позицию.</p> <p>С положения максимально натянутого подъёма, стопа переходит на подушечку стопы.</p> <p>Максимально натянутая рабочая нога начинает своё продвижение в первую позицию, постепенно опуская свод стопы.</p> <p>При приближении двух ног в первую очередь соединяются колени. Это является признаком их натянутости.</p> <p>Бывает, что строение ног позволяет колену в натянутом состоянии прогнуться «в обратную сторону». В этом случае, при очень натянутых ногах, после соединения коленей, пятки не имеют возможность соединиться одна с другой. Эстетически это не выглядит очень красиво. Возвращаясь в первую позицию мы приближаем пятки. Но это не значит, что ставя две ноги плотно одна к другой, мы расслабляем колени. Мы их держим! Колени у нас остаются рабочими.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=qBiz5y8pVMo</p>	
--	--	--

Тема занятия: экзерсис на середине, основные движение польки

Шаг польки вперед

Такт	Счет	Описание
	«и»	небольшой подскок на левой ноге правая нога вперед вниз
		Шаг правой ногой, левая нога сзади на носок
	«и»	приставить левую в Ш позицию сзади
		Шаг правой ногой, левая нога сзади на носок
	«и»	Небольшой подскок на правой ноге левую вперед-вниз
	1 – «и» -2- «и»	То же с другой ноги

Шаг польки назад

И.п. - Ш позиция, правая впереди руки на пояс

Такт	Счет	Описание движения
	«и»	Небольшой подскок на правой ноге левая нога назад - вниз
	1. «и»	Приставной шаг с левой ноги назад
		Шаг левой ногой назад, правая нога вперед на носок
	1. «и» -2 - «и»	Повторить движения счета с правой ноги

Шаг польки с поворотом кругом

И.п. - Ш позиция, правая впереди руки на пояс.

Такт	Счет	Описание движения
	“и”	Небольшой подскок на левой ноге правая нога вправо книзу
	1. «и»	Приставной шаг вправо
		Шаг правой ногой вправо, левая нога сторону на носок
	«и»	Поворот направо кругом с небольшим подскоком, согнутую левую ногу

				скользящим движением разогнуть в сторону	
			1- «и» -2- «и»	Повторить с левой	