

Танцевальные шаги

Мягкий шаг выполняется перекатом с носка на всю стопу при незначительном сгибании опорной ноги.

Перекатный шаг — выполняя мягкий шаг, подняться на носок с одновременным скольжением носком маховой ноги на полу.

Высокий шаг — высоко вынести согнутую под прямым углом в коленном суставе ногу вперед с одновременным подниманием на носок опорной ноги.

Приставной шаг выполняется вперед, в сторону, назад — скользящий шаг с носка одной ноги с последующим приставлением другой ноги, полуприседанием и подниманием на носки.

Переменный шаг — шаг правой вперед, шагом левой вперед приставить к правой и далее шаг правой и левой вперед (без остановки у правой).

Переменный шаг с притопом — шаг правой, шаг левой, небольшим шагом топнуть правой, затем левой, скользя по полу, вынести вперед правую.

Шаг галопа может выполняться в сторону, вперед, назад и с поворотом. Туловище слегка наклонено в сторону ведущей ноги, голова повернута в то же направление. Руки могут быть в разных положениях. Приподняться на носки, правая нога скользит носком по полу в сторону с последующим опусканием на всю стопу с легким сгибанием в колене, поднять левую ногу, подняться на носки и т. д.

Шаг польки может выполняться в любом направлении, руки могут быть в разных положениях. Небольшой подскок на левой, выставлять прямую правую вперед (выворотно), носок оттянуть. Шаг правой вперед с носка, приставить левую к правой сзади, переступить на месте правой ногой (на носках легко пружиня), продолжать движение с левой ноги.

Шаг вальса — обучение вальсу следует начинать с освоения шага вальса вперед-назад. На счет «раз» — шаг с носка, на счет «два», «три» — два небольших шага с носка, то же с другой ноги. Затем разучивают шаг вальса в сторону. На счет «раз» — шаг с носка в сторону (слегка сгибая ногу), на счет «два» — шаг скрестно назад на носок, на счет «три» — приставить ногу, с которой начиналось движение, то же в другую сторону. После освоения вальсовых шагов вперед-назад, в сторону следует приступить к обучению шагом вальса с поворотом.

Скользящий шаг правой вперед-вправо, начиная поворот направо. Заканчивая поворот на 180° скользящим шагом левой (нога проходит через первую позицию), подняться на носки. Приставляя правую ногу в третью позицию (спереди), опуститься на всю ступню. Продолжая поворот направо, сделать шаг левой ногой влево и шагом правой скрестно за левую подняться на носки. Завершая поворот на 360°, приставить левую в третью позицию сзади.

Кроме вышеописанных танцевальных шагов на уроках хореографии могут изучаться элементы национальных танцев и танцевальные композиции. Разучивание танцевальных

композиций или танцев необходимо планировать на нескольких уроках (с учетом фигур и их трудности).

Танцевальные упражнения следует выполнять под музыкальное сопровождение, которое не только организует и регулирует движения, но и подчеркивает характер, выразительность и манеру исполнения танцевальных движений, помогает осваивать правильный темп и ритм движений. При отсутствии музыкального сопровождения танцевальные движения можно проводить под счет учителя и пение учащихся. Танцевальные упражнения могут быть включены в любую часть урока.

https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%B8%20%D0%B2%20%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1608191403549664-1719046373926224473000098-production-app-host-man-web-yp-276&wiz_type=vital&filmId=12889551207217152478

http://as-turizm.ru/index/khoreograficheskoe_zanjatie/0-743