

Партерная гимнастика в хореографии.

Партерная гимнастика –

упражнения на полу в разных позах, сидя, лежа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела, их укрепление, на развитие гибкости в суставах.

Благодаря тому, что ребенок находится сидя или лежа на полу снижается нагрузка на позвоночник. В партерной гимнастике используются пассивные упражнения, которые могут быть пружинного или статического характера (с удержанием позы).
–

Партерная гимнастика в хореографии помогает развивать качества, которые так нужны в танце.

Это шаг, выворотность, гибкость, осанку, улучшает подвижность в суставах.

Сила стопы (подъём, пальцы).

Стопе требуется особое внимание. Ведь стопа является именно той частью тела, которая не только помогает в работе, но и несёт эстетическую задачу. Она подчёркивает красоту и законченность линий.

Стопу необходимо воспитывать с первых дней занятий. Это умение вытягивать её в подъёме и пальцах, ощущать её напряжение и расслабление.

<http://https://www.youtube.com/watch?v=sSrlDjciZm0&feature=youtu.be>

<http://https://youtu.be/8RekJ-nW57M>

Гибкость всего тела - одно из главных требований к тем, кто занимается классическим танцем. Она - показатель пластичности тела исполнителя, она придаёт танцу выразительность.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба, степень подвижности которого определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

http://https://www.youtube.com/watch?v=pUPRy0ua0_s&feature=youtu.be

Наработка «шага» (растяжка).

«Балетный шаг» - это способность поднимать ногу на высоту более 90° в сторону, вперёд и назад при выворотном положении опорной и работающей ноги, а также удержание её в поднятом положении.

Шаг также создаёт в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперёд зависит от степени выворотности ног

<http://https://youtu.be/FKT6fzxwOPw>

<http://https://www.youtube.com/watch?v=MRd7Ysx8tHw&feature=youtu.be>

В искусстве хореографии правильной осанки артиста всегда придавалось большое значение. И поэтому процесс обучения классическому танцу начинается с развития у ребёнка правильной (балетной) осанки.

Исправление некоторых недостатков в осанке, а именно сутулость, ассиметрии лопаток, увеличенного прогиба в поясничном отделе позвоночника и других. Для исправления этих недостатков необходимо применять ряд корректирующих упражнений на полу в положении, разгружающем позвоночник - сидя, лежа на спине и животе, стоя на коленях и так далее. Эти упражнения комбинируются с упражнениями, направленными одновременно для развития двигательных функций.

<http://https://www.youtube.com/watch?v=p5rYKJFxCJCI&feature=youtu.be>

Выбрать из просмотренных видеороликов упражнения, соответствующие вашим природным способностям, составить свой комплекс партерный гимнастики.

Присылать видео в группу в Вайбере.