

Дистанционное занятие №18.

«Top Rock»

**Базовые
движения**





Данное занятие предназначено для учащихся по дополнительной образовательной программе «Фриз». Занятие предлагает продолжить обучение искусству брейк-данса в дистанционном формате.

Тема занятия: «Тор Рок»: Базовые движения.



**Цель занятия:
Познакомиться с
танцевальным стилем «Тор
Рок», с его историей,
разновидностью.**

**А также разучить базовые
движения.**

Toprock является основным элементом брейк-данса (брейк-данса). Обычно это относится к движению ноги, выполняемому из положения стоя, опираясь на сочетание координации, гибкости, ритма и, что наиболее важно, стиля. Обычно это первое и главное открывающее проявление стиля, и оно служит разогревом для переходов в более акробатические маневры вниз.





Апрок или рокинг, как он назывался изначально, появился в Бруклине примерно в 1968 году. В таком преступном районе, в криминогенной обстановке, под влиянием бандитских разборок два парня, Rubberband Man и Apache придумали танец под названием апрок. Вернее придумали они рокинг, но позднее народ переименовал его в апрок, чтобы не путать со стилем музыки рок. Танец получился агрессивный, соревновательный, под стать царившему в Бруклине беспределу. Основная идея — «убрать» своего соперника в танце, используя танцевальные движения и жесты. Танцуется апрок либо один на один, либо команда на команду. Соперники одновременно оттанцовывают всю песню, пытаясь победить друг-другу самым изощренным способом. Ценятся оригинальные движения, музыкальность и артистичность. Дотрагиваться до оппонента в танце категорически запрещено.

В начале 70-х апрок широко распространился, его больше не считали бандитским танцем и часто танцевали обычные ребята на молодежных тусовках. К середине 70-х апрок вышел на пик популярности, чтобы к середине 80-х начать сдавать позиции под натиском другого уличного танца — брейк-данса. Сейчас бибои танцуют апрок, во-первых, как самостоятельную часть брейк-данса, один из его стилей, во-вторых, его переделали в топрок — движения не несущие в себе яркой агрессивной составляющей.



Перед разучиванием элементов стиля «Top Rock», обязательно сделайте разминку!



- 1. Упражнение планка (<https://www.youtube.com/watch?v=oJtBS11DGDk>) позволит разогреть все тело (30-40 сек.)
- 2. вращение голеностопа каждой ноги по часовой стрелке и в обратном направлении, 10-12 повторений.
- 3. поочередные подъемы на носки и пятки, 10-12 повторений.
- 4. легкие, не высокие прыжки (5-10 см. от пола) на месте 10-12 прыжков.

Теперь вы готовы к практическому изучению стиля
«Top Rock»

Задания:

1. Посмотреть видео по ссылке:

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

2. Отработать предлагаемые элементы танцевального направления «Top Rock».

В работе используй зеркало.

3. Сделай фото (видео) твоих танцевальных элементов и отправь их по адресу:

danceroman@gmail.com .

