

ДИСТАНЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ №19.

«ТОР РОСК»

**СВЯЗКА ИЗ
БАЗОВЫХ
ДВИЖЕНИЙ**



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



ТЕМА: «ТОР РОСК, СВЯЗКА ИЗ БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ»



**Цель занятия:
Продолжить знакомство
со стилем «ТОР РОСК».
Составить связку из
базовых движений,
разученных в
дистанционном уроке
№18**

Торгоск является основным элементом би-боинга (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.



**ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СВЯЗКА - ЭТО НЕСКОЛЬКО
ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ (3-5), РАЗУЧИВ
КОТОРЫЕ, ВПОСЛЕДСТВИИ МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК ЭЛЕМЕНТ ПОСТАНОВОЧНОГО
ТАНЦА ИЛИ КАК ВСТАВКУ В ПРОИЗВОЛЬНОЙ
КОМБИНАЦИИ. СВЯЗКА ТАКЖЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНА
ДЛЯ СИНХРОННОГО ИСПОЛНЕНИЯ**



Движения можно выполнять в любой последовательности, это позволит разнообразить ваш танцевальный выход.

И конечно, чем больше и качественнее повторений элементов вы сделаете, тем более красивыми и выраженными они будут.



ОБЯЗАТЕЛЬНО, ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ, РАЗОГРЕЙТЕ И РАЗОМНИТЕ СВОИ ГОЛЕНОСТОПЫ!

- 1. легкие, не высокие прыжки (5-10 см. от пола) на месте, 10-12 повторений.
- 2. поочередные подъемы на носки и пятки, 10-12 повторений.
- 3. вращение голеностопа каждой ноги по часовой стрелки и в обратном направлении, 10-12 повторений.

**Теперь вы готовы к практическому занятию,
по созданию связки из элементов стиля**

«TOP ROCK»



ЗАДАНИЯ:

1. Посмотреть видео по ссылке:

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

2. Отработать предлагаемые элементы танцевального направления «TopRock» и составить из них связку в любой последовательности.

В работе, используй зеркало.

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

danceroman@gmail.com .

