

Battement developpe



Здравствуйте, ребята.

Сегодня мы продолжим работу над движением классического танца

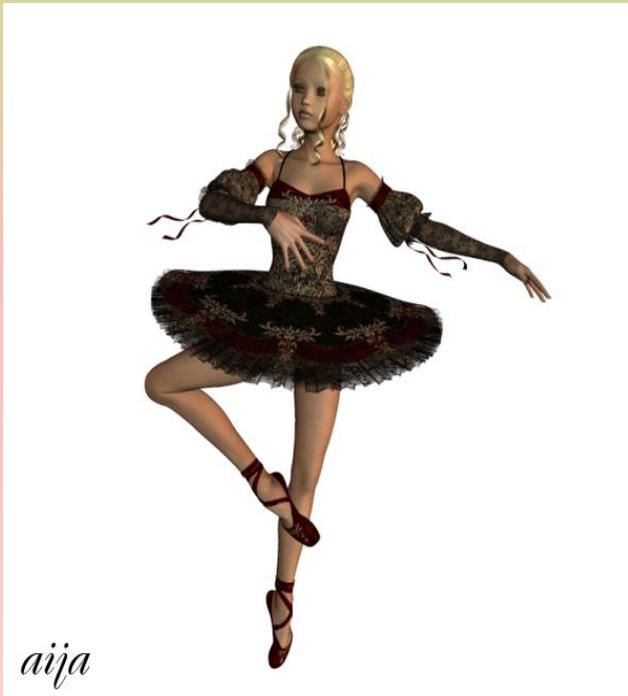
Battement developpe



При выполнении практических упражнений, необходимо соблюдать технику безопасности. Проверьте место, где вы планируете выполнять упражнения и убедитесь, в том, что Вам ничего не мешает. Наденьте удобную спортивную или одежду для хореографии.



Правила исполнения движения



- ▶ Перед выполнением комбинации следует хорошо разогреть мышцы. Для этого нужно выполнять простейшие динамичные движения.
- ▶ Во время выполнения упражнения корпус следует держать строго вертикально, лопатки прижать к спине, плечи должны быть ровными.
- ▶ Работая ногами, стараться максимально выпрямлять колени.



Сначала разогреем мышцы.

Первое упражнение.

Маршируйте на месте в течение 8 тактов.

Держите кулаки сжатыми и поднимайте руки до уровня груди.

Второе упражнение.

Выполняйте на месте бег трусцой, но, начиная со второй «восьмерки», поднимайте ноги выше, так чтобы ваши бедра были параллельны полу, а ваши икры были направлены вниз.



Продолжаем разогрев.

Третье упражнение.

Встаньте, поставив ноги вместе и вытянув руки по швам. Держа колени слегка согнутыми и как можно дальше разводя ноги в стороны, сделайте прыжок. Одновременно разведите руки в стороны, пока они не станут параллельны полу.

Затем сделайте прыжок, обратно сводя ноги вместе и возвращая руки в исходное положение.

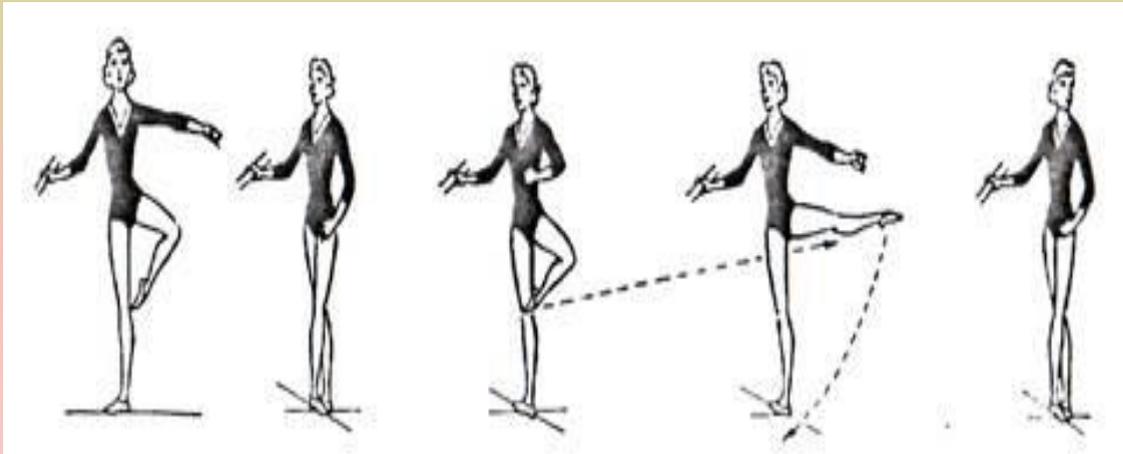
Проверьте себя.

Низкий уровень физической подготовки: 8 прыжков.

Средний уровень физической подготовки: 16 прыжков.

Высокий уровень физической подготовки: 24 прыжка.

После того, как вы хорошо разогрелись, переходите к выполнению «**battement developpe**».

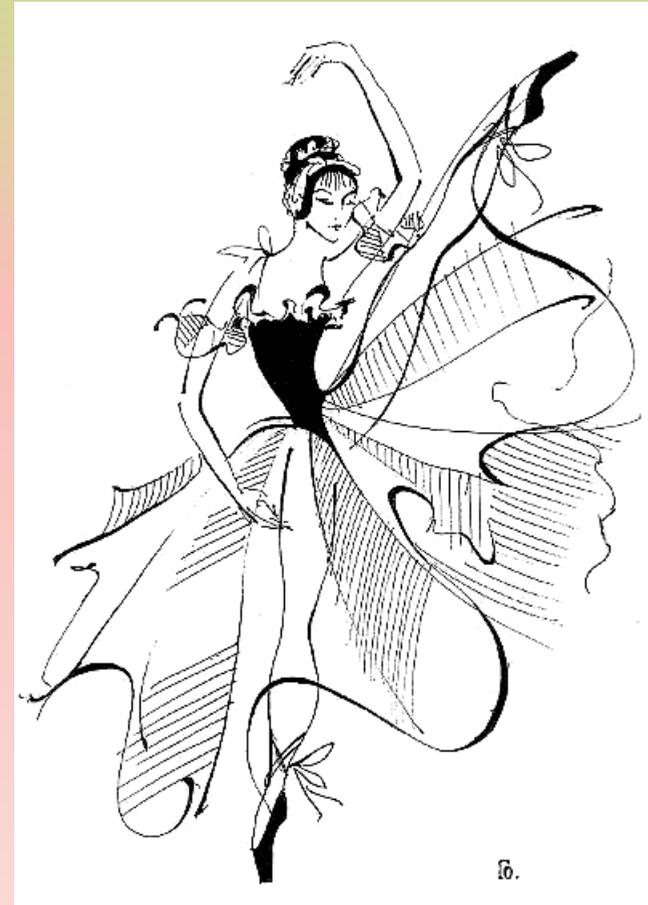


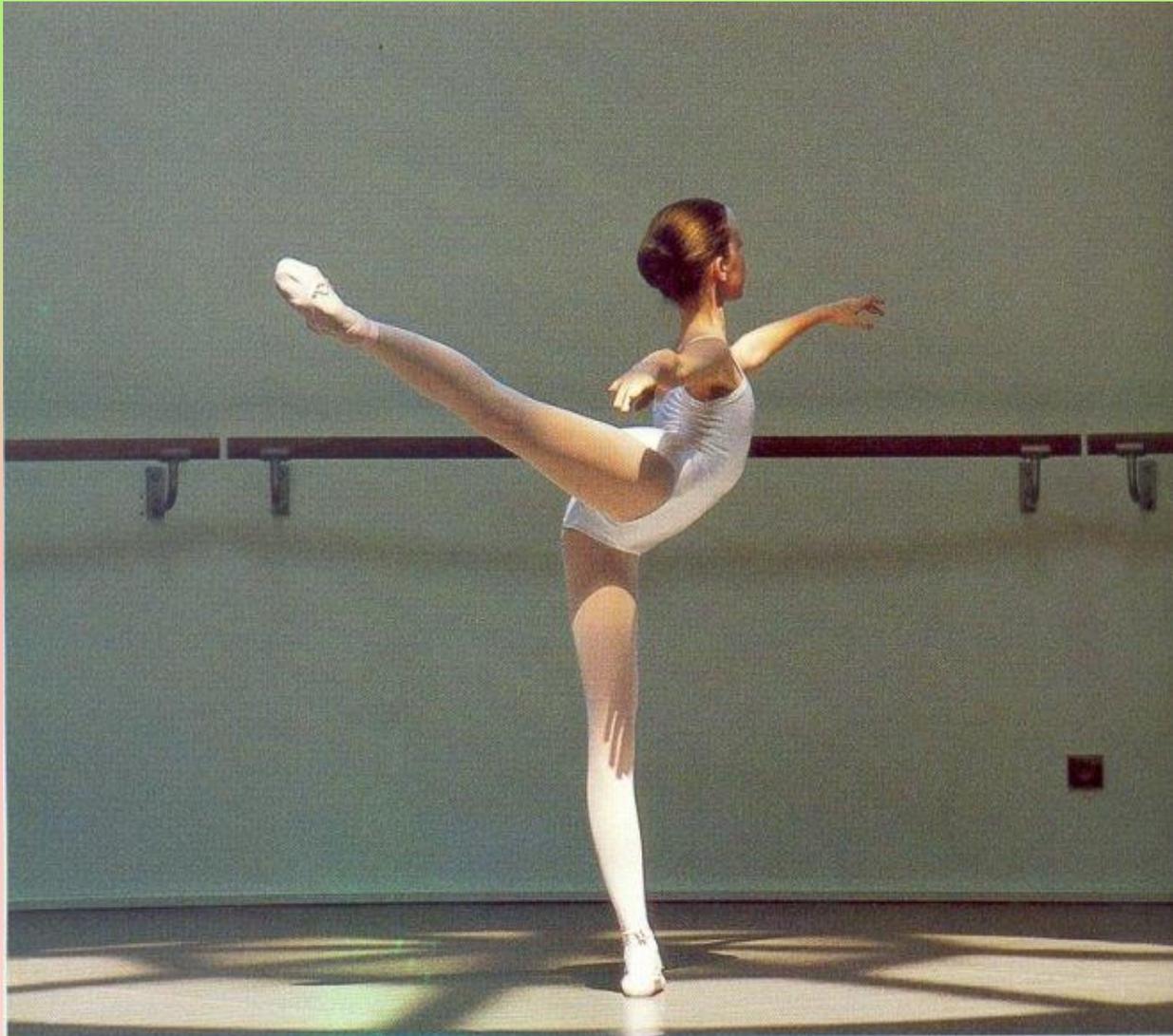
- ▶ Встать в 5-ю позицию. Рабочую ногу плавно довести до положения «условное sou-de-pied».
- ▶ Продолжать вести по ноге, касаясь ее «острым», затянутым носком, до колена опорной ноги. Следить, чтобы тазобедренные кости не смещались.



Продолжаем выполнять «battement developpe».

- ▶ Затем вывести ногу в сторону, на уровень 90° к корпусу.
- ▶ Сразу после этого плавно опустить носком в пол и закрыть приёмом «battement tendu» в пятую позицию.





Повторить движения
«battement developpé»
вперед и назад по
такому же алгоритму.

Следить за
выворотностью стопы.



Задание:

- ▶ Выполните разминку.
- ▶ Проработайте движение в сторону, вперед, назад.
- ▶ Напишите основные правила исполнения движения battement developpe.

Ответы присылайте мне на электронную почту:

dvorets-dance@mail.ru

Жду Ваши ответы!

