

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами вспомним, что такое координация и пространство, почему важно уметь координировать движения не только на месте, но и в пространстве.

А так же продолжим разучивать комбинации на координацию в пространстве.

Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится пластично, четко.



Координирование движений на месте - это задача не из легких, но еще сложнее координировать движения в пространстве.

Координация движений в пространстве важна для танцора, т.к. важно уметь чувствовать расстояние вокруг себя и чувствовать партнера по танцу. Необходимо рассчитывать пространство так, чтобы не навредить другому танцору.



Важно не только в теории понимать, что такое координация, но и уметь это на практике.

Давайте приступим к практическому занятию.

Для этого вам необходимо:

- 1. Освободить место, чтобы не повредиться во время исполнения упражнений.***
- 2. Надеть спортивную форму.***
- 3. Открыть видеоурок и начать выполнять упражнения.***
- 4. Видео исполнения упражнений присылайте на почту: igrok_98@mail.ru или viber 89964110051***