

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ НАД ВЫВОРОТНЫМ И ПАРАЛЛЕЛЬНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ СТОП.



Здравствуйте, ребята!

Сегодня на занятии вас ждет теоретический материал и видео урок, на котором мы вспомним выворотные и параллельные позиции ног, а так же выполним несколько упражнений для развития выворотности голеностопного сустава.



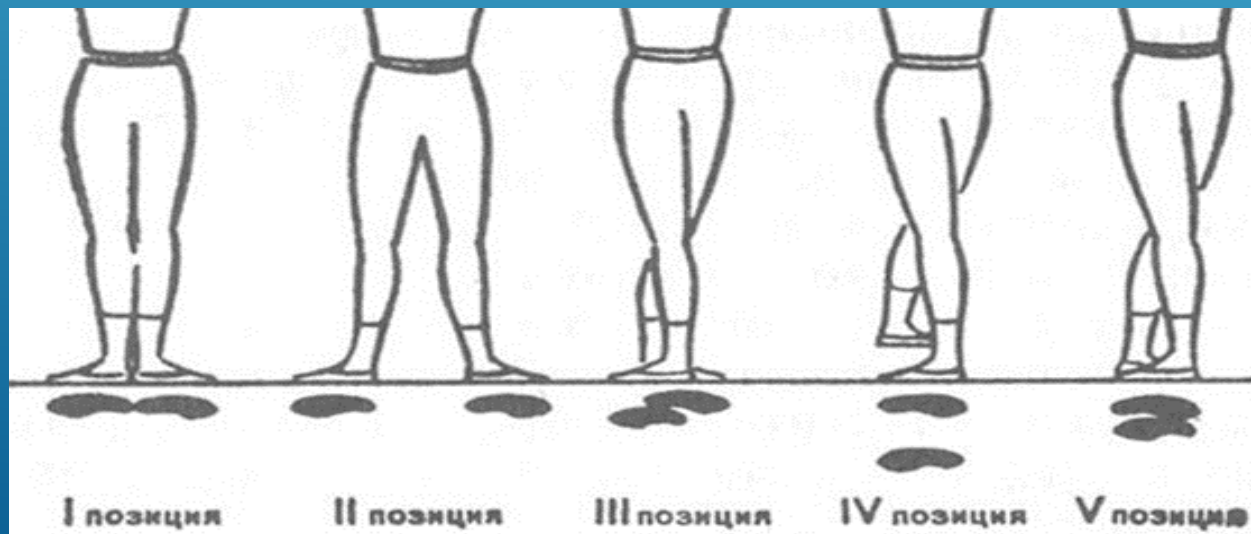
# ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ КАКИЕ ПОЗИЦИИ НОГ СУЩЕСТВУЮТ

Существуют выворотные и параллельные позиции ног, так же их называю раскрытые и закрытые.

- ▶ Выворотных (раскрытых) позиции существует – 6.
- ▶ Параллельных (закрытых) позиций существует - 5.

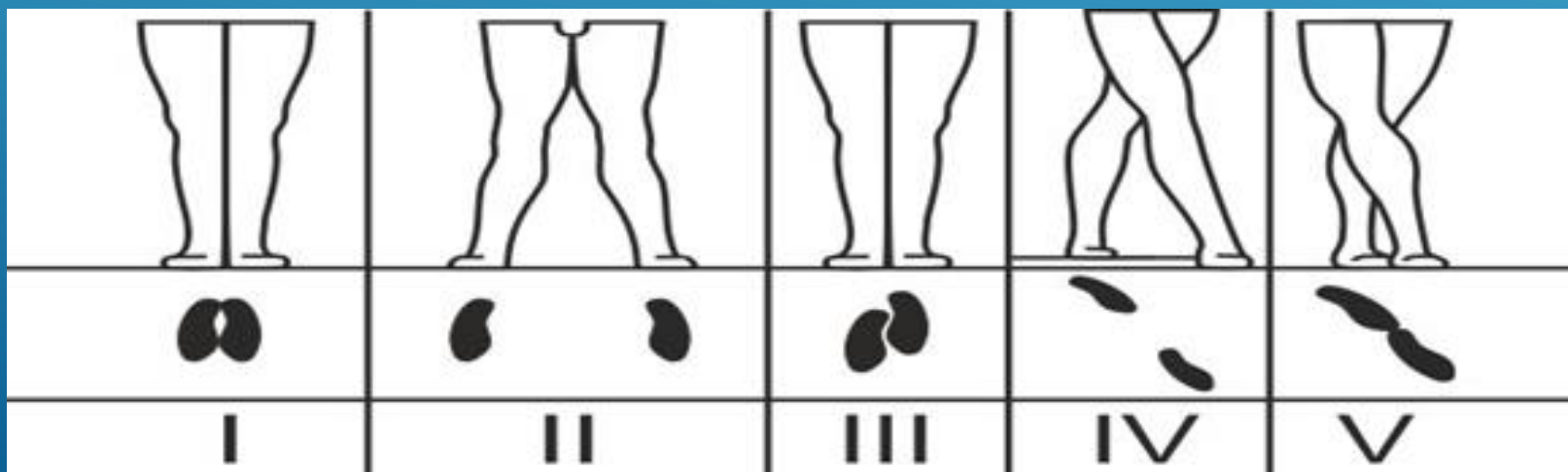
# ВЫВОРОТНЫЕ ПОЗИЦИИ НОГ

- ▶ 1. Первая выворотная позиция ног (рисунок №1) -пяточки соприкасаются друг с другом, пальцы направлены в разные стороны. Все 5 пальцев стоят с одинаковой опорой на полу, без завалов на большой палец или мизинец. Пятки вместе, носки врозь.
- ▶ 2. Вторая позиция ног (рисунок №2) - Ноги так же расположены по направлению «пятка на пятку», но на расстоянии длины одной стопы ребенка, пальцы развернуты друг от друга. Все 5 пальцев стоят с одинаковой опорой на полу, без завалов на большой палец или мизинец.



# ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ НОГ

- ▶ Первая параллельная позиция ног (рисунок №1) - аналогична шестой в классическом танце. Пятки вместе, носки вместе.
- ▶ Вторая параллельная позиция ног (рисунок №2) - Стопы так же расположены параллельно друг другу, но уже на ширине плеч.



**Пора переходить к практике!**

**Перед тем как вы начнете заниматься необходимо освободить место для занятия и надеть спортивную одежду, затем выполнить разминку, пройдя по ссылке**

**[https://www.youtube.com/watch?v=50p83YN\\_DOU](https://www.youtube.com/watch?v=50p83YN_DOU)**

**и только потом приступить к видео уроку!**

