

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами вспомним, что такое выворотность и для чего она нужна, а затем проведем практическое занятие.

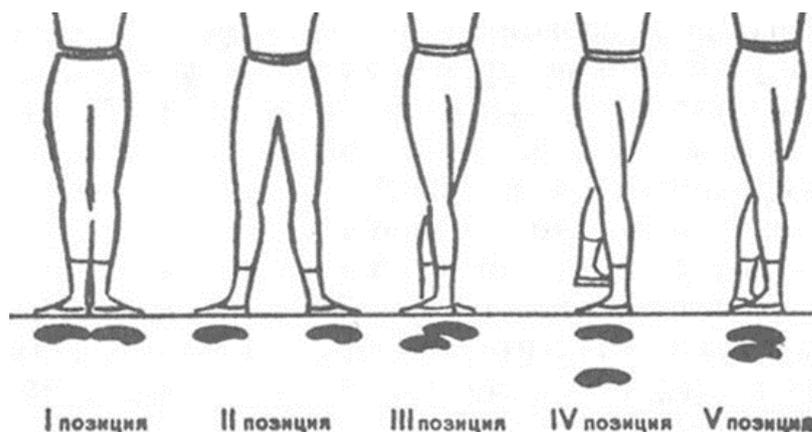
Выворотность голеностопного сустава.

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедря, голени и стопы) наружу. Выворотность дает максимальную свободу движений ноги при максимальном соблюдении равновесия.

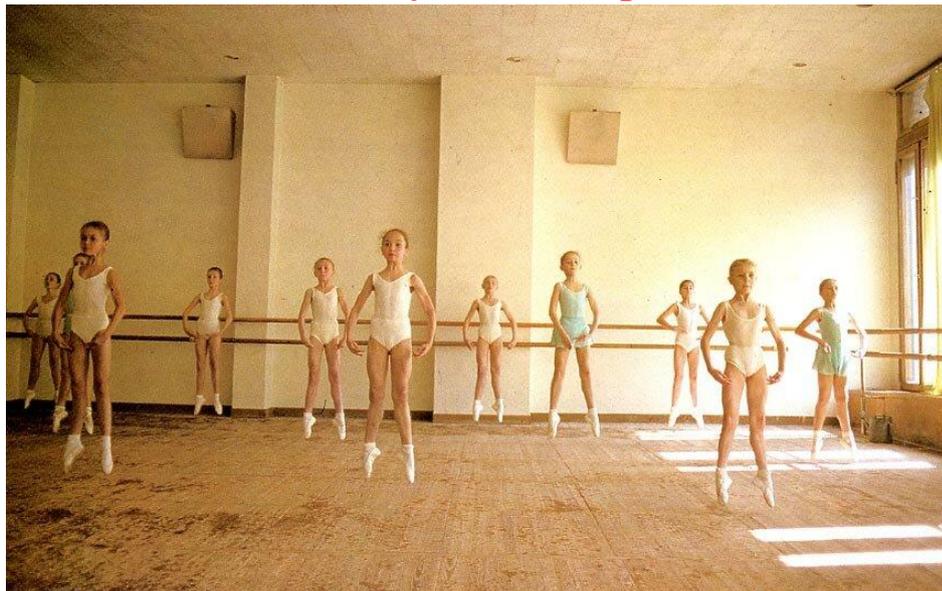
Хореографическая выворотность составляет 180° , стопы на прямой линии. Она затрагивает в первую очередь тазобедренный сустав, далее коленный и голеностопный.

Давайте вспомним, сколько бывает выворотных позиций?

Правильно, выворотных позиций 5! Рассмотрим их на рисунке:



Для чего же нужна выворотность?



Кроме того, что выворотность дает максимальную свободу движений ноги при максимальном соблюдении равновесия, она позволяет, не «перекашивая» таза, выполнять высокоамплитудные движения. Можно сказать, что выворотность добавляет еще одну степень свободы в поясе нижних конечностей.

Для того, чтобы у танцора была выворотность, ему необходимо постоянно выполнять упражнения на развитие выворотности тех или иных суставов.

Упражнения направлены на развитие эластичности связок, растяжки, гибкости суставов.

Давайте, продолжим выполнять упражнения для развития выворотности голеностопного сустава.

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.***