



ЭКЗЕРСИС НА
СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДЕТИ!

На сегодняшнем занятии мы с вами
ВСПОМНИМ:

- **Что такое экзерсис.**
- **Так же вспомним, что входит понятие в экзерсис.**
- **Разберем, чем экзерсис на середине зала отличается от экзерсиса у станка.**



ИТАК, ВСПОМНИМ, ЧТО ТАКОЕ ЭКЗЕРСИС.



Экзерсис (exercise) — комплекс упражнений для совершенствования техники танца.

Экзерсис (exercise) выполняется, как у станка так и на середине зала.

Экзерсис (exercise) на середине зала делится на несколько блоков:

1. Блок основных упражнений экзерсиса.
2. Блок вращений.
3. Блок прыжков.

ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ, ЧТО ВХОДИТ В БЛОК ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЭКЗЕРСИСА

1. Plie (плие) – приседание

2. Battement Tendu (батман тандю) – отведение и приведение ноги, путем давления на пол.

3. Battement Tendu Jete (батман тандю жете) – маленький бросок ноги на 25 - 35 градусов.

4. Battement fondu (батман фондю) – одновременное сгибание и разгибание ног, при котором рабочая нога открывается на 45 градусов.

5. Battement frappe (батман фрапэ) – переводится как «чеканить». Удар рабочей ногой по опорной в положение sou-de-pied.

6. Adagio (адажио) – медленное поднятие ноги.

7. Grand Battement Jete (гранд батман жете) – большой бросок ноги на 90 градусов и выше

ОТЛИЧИЕ ЭКЗЕРСИСА У СТАНКА И НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

Отличие одно – нет опоры на что-либо.

Все перечисленные упражнения могут исполняться, как у станка, так и на середине зала. Но упражнения на середине зала выполнять сложнее, так как нет опоры на станок, только ваше тело.

Необходимо чувствовать вес своего тела, правильно его переносить при исполнении упражнений.





Следующие наши занятия будут посвящены практическим заданиям.

Мы с вами будем проучивать упражнения без опоры на станок.

Для следующего занятия необходимо подготовить спортивную форму и освободить место для выполнения упражнений.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!