

Понятие рабочая, опорная нога, рука.

Здравствуйтесь, ребята!

Сегодня мы с вами разберем, что такое опорная и рабочая нога и рука.

Опорная нога - нога, на которую перенесён центр тяжести корпуса танцовщика, независимо от ее движения.

Работающая нога - нога, освобождённая от тяжести тела и выполняющая движение на полу или в воздухе, в то время, когда тяжесть корпуса исполнителя приходится на опорную ногу

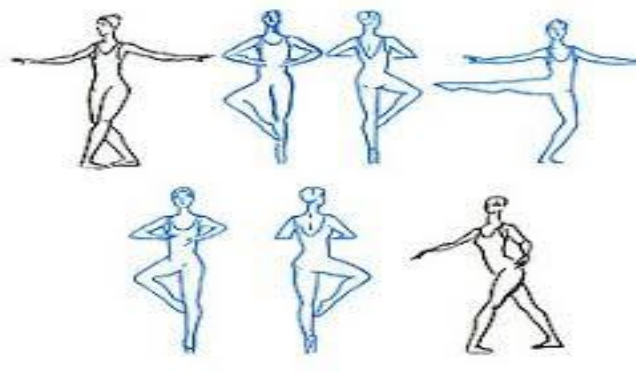


Понятие опорной и рабочей руки употребляется при работе у станка. Рабочей считается та, что выполняет движение, а опорной, та, которой мы держимся за станок.



При использовании понятий опорная и рабочая нога, рука, так же необходимо знать, что такое **aplomb** (анломб).

Aplomb (анломб) – переводится, как устойчивость. Это умение танцора с легкостью стоять на двух или одной ноге, и переносить вес с ноги на ногу.



На следующем занятии мы с вами разучим упражнения для развития **aplomb** и упражнения со сменой опоры на ногах.

Для следующего занятия будет необходимо освободить место для упражнений и приготовить спортивную форму.

Спасибо за внимание!