

# Развитие подвижности и эластичности голеностопного сустава

# Здравствуйте, дети!

Сегодня мы с вами разберем тему:

## «Развитие подвижности и эластичности голеностопного сустава»

Познакомьтесь с анатомическим строением голеностопного сустава. Обратите внимание на большое количество косточек, входящие в его состав.

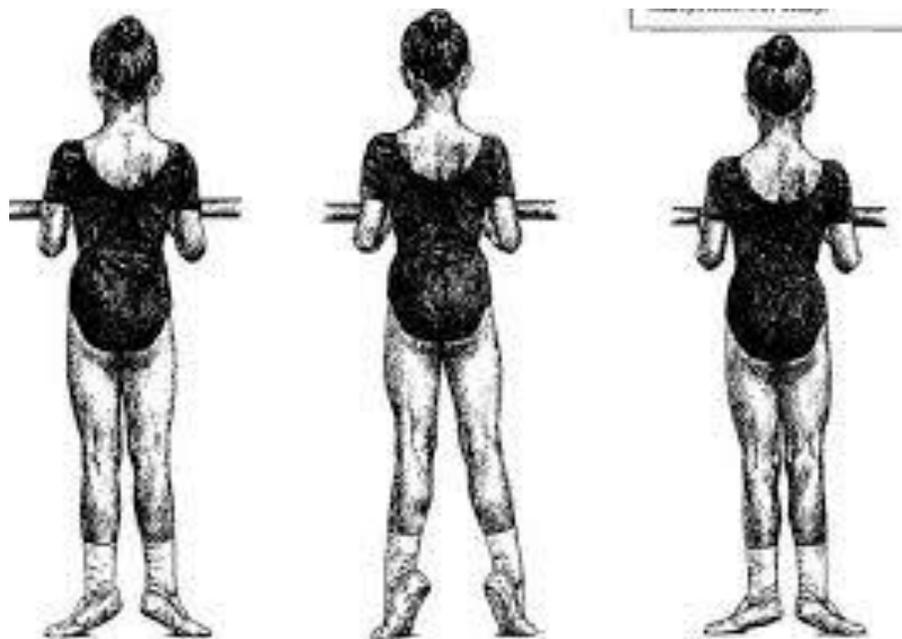


# Значимость подвижности голеностопного сустава!

- ▶ Подвижность и эластичность голеностопного сустава важна не только в классическом танце, но и во всех стилях хореографии!
- ▶ С самого первого занятия хореографией мы с вами работаем над голеностопным суставом, выполняя различные упражнения *releve* и *plie*.
- ▶ Подвижность голеностопного сустава имеет большое значение при прыжках, важно уметь активно дотягивать и мягко приземляться на пол, путем сокращения стопы.
- ▶ Работа голеностопного сустава есть во всех упражнениях по хореографии.

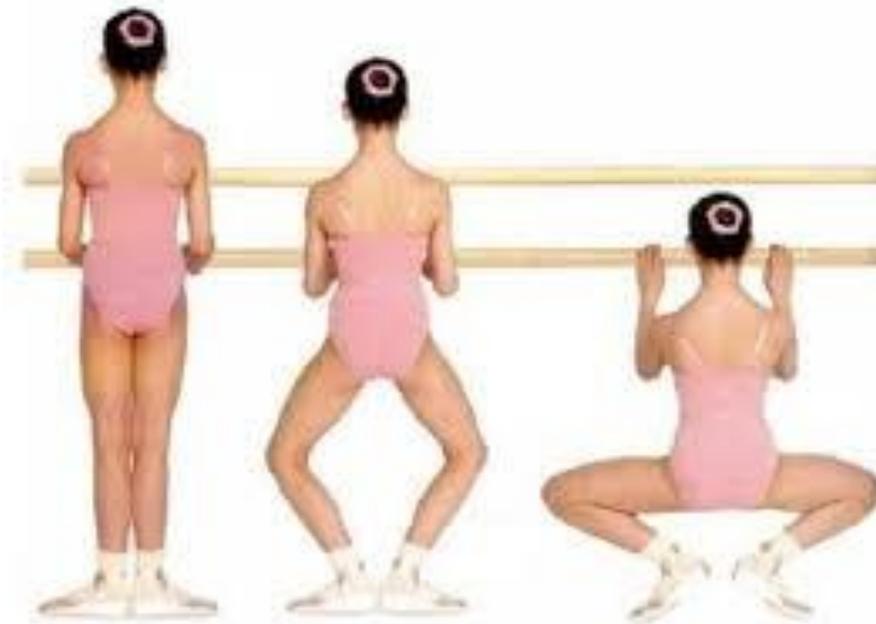
# Упражнения для развития ПОДВИЖНОСТИ СТОПЫ:

► Releve - подъем.



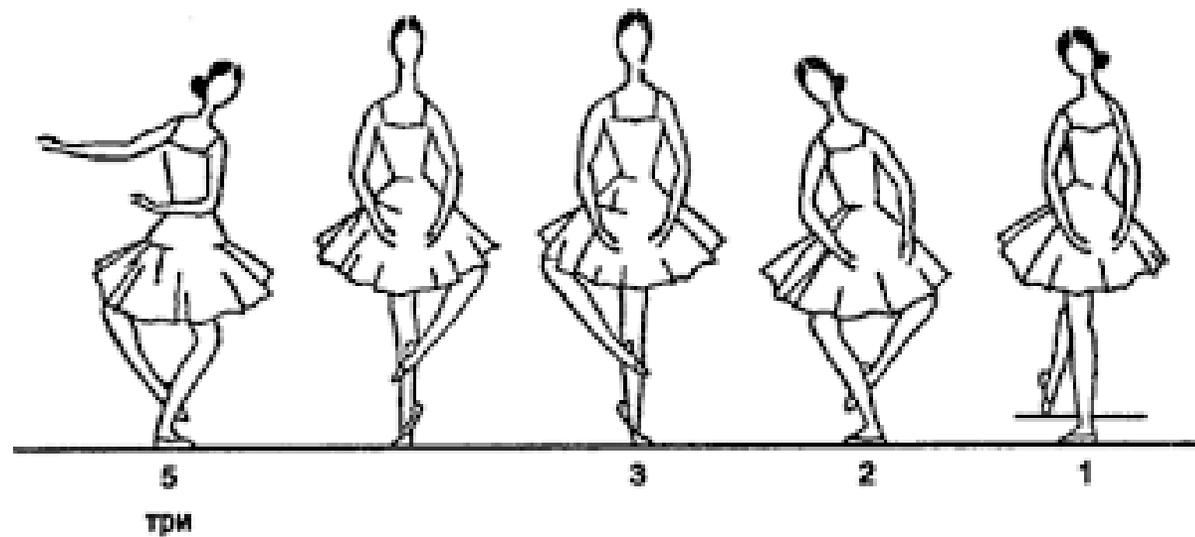
# Упражнения для развития ПОДВИЖНОСТИ СТОПЫ:

► Plie - приседание.



# Упражнения для развития ПОДВИЖНОСТИ СТОПЫ:

- ▶ Pas de bourre  
(па де буре) -  
переступание.



## Ребята!

Мы с вами разобрали тему «Развитие подвижности и эластичности голеностопного сустава».

На следующем занятии будет практическое задание, для его выполнения вам понадобится:

- ▶ Освободить место, чтобы не повредиться во время исполнения упражнений.
- ▶ Приготовить специализированную форму.

**Спасибо за внимание!**