



ГИБКОСТЬ ТЕЛА.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ
ПОЗВОНОЧНИКА.

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Вам известно, что гибкость и пластика тела для танцора –одна из необходимых составляющих успешной хореографии.

Сегодня на занятии выясним:

- ❖ что такое гибкость;
- ❖ для чего она нужна исполнителю;
- ❖ выполним базовые упражнения для развития гибкости спины.

ГИБКОСТЬ ТЕЛА.

Гибкость тела - одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким-либо видом танца или уже занимается.

Гибкость, как показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Танец тесно связан со здоровьем и красотой человека. Мышечная нагрузка во время исполнения номера — прекрасный вид физической зарядки. Танец так же способствует развитию гибкости и сохранению ее до преклонных лет, вырабатывает культуру движений, шлифует фигуру, осанку, походку.

ГИБКОСТЬ И АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ

Танцору для высокой техники исполнения необходима высокоразвитая гибкость позвоночника и суставов конечностей, так как именно они участвуют в движениях с большой амплитудой.

Гибкость является важной составляющей подтянутого, здорового тела. Без неё любой танец был бы и невозможен. Именно поэтому все танцы предусматривают большой блок упражнений, развивающих гибкость.

Тренировка гибкости может свести к минимуму вероятность получить травму, а так же позволит избежать многих проблем, связанных с суставами. Без достаточного уровня гибкости будет трудно добиться существенных результатов не только в классическом танце, но и в любом другом танцевальном направлении.



MICHAEL WINOUIR



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГИБКОСТИ.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Выполняемые упражнения могут носить активный, пассивный и смешанный характер, а также выполняться в динамическом, статическом или смешанном - статодинамическом режиме.

Гибкость является важной составляющей организма здорового человека. Танец требует большой гибкости. В большинстве случаев занятия танцами начинаются с разминки, в том числе, с нескольких упражнений на растяжку. Танцоры должны стремиться к достижению максимального диапазона движений для всех основных групп мышц. Чем больше диапазон движения, тем больше возможностей открывается в танце и тем меньше усилий нужно прилагать к уже изученным сложным движениям.

Поэтому, тренируйте гибкость позвоночника и будете здоровы!



**НА СЛЕДУЮЩЕМ
ЗАНЯТИИ МЫ С ВАМИ
ПОЗНАКОМИМСЯ С
ВИДАМИ РАСТЯЖКИ**

