

ЗДРАВСТВУЙТЕ, РЕБЯТА!

Сегодня мы с вами разберем упражнения на координацию. После просмотра теоретического материала вам необходимо посмотреть видео урок, затем прислать мне самостоятельное исполнение движений на <u>igrok 98@mail.ru</u> или viber 89964110051



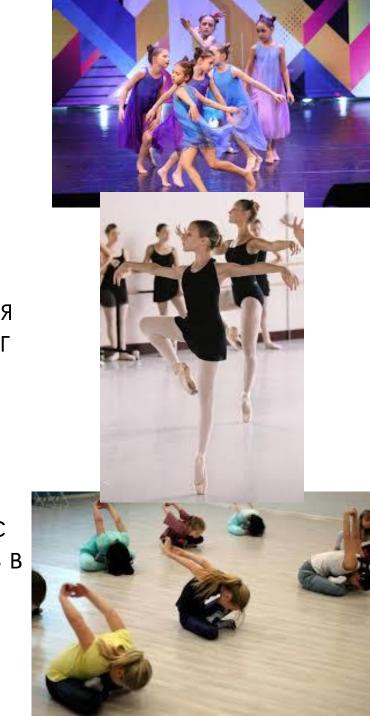
На прошлом занятие мы с вами разобрали почему важно координировать упражнения в пространстве, так давайте вспомним.

Итак:

Координация движений в пространстве важна для танцора, т.к. важно уметь чувствовать расстояние вокруг себя и чувствовать партнера по танцу.

Необходимо рассчитывать пространство так, чтобы не навредить другому танцору.

На предыдущих занятиях мы с вами выяснили, что все упражнения в хореографии координируются друг с другом. Так же эти упражнения можно координировать в пространстве, т.е. в продвижении.



Пора переходить к практике! Перед тем как вы начнете заниматься необходимо освободить место для занятия и одеться в спортивную одежду, затем выполнить разогрев https://www.youtube.com/watch?v=50p83YN_DOU

и только потом приступить к занятию!



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ В ПРОСТРАНСТВЕ:

- 1. 4 Прыжка во круг себя на двух ногах с хлопками над головой.
- 2. 4 Прыжка с ноги на ногу по точкам с хлопками над головой.
- 3. 4 бега, 4 прыжка на двух ногах, руки на поясе.
- 4. 2 Перескока, 4 бега, 4 прыжка на месте с хлопками над головой.

5. После выполнения этих заданий вам необходимо открыть видео урок и

выполнить упражнения вместе со мной!





