



УПРАЖНЕНИЯ НА
КООРДИНИРОВАНИЕ
ДВИЖЕНИЙ В
ПРОСТРАНСТВЕ.

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 igrok_98@mail.ru или viber 89964110051



На прошлом занятии 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!

