

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ.



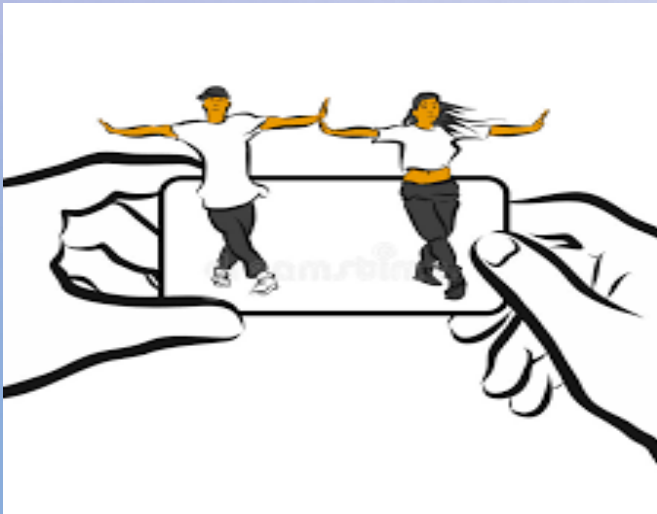
ЗДРАВСТВУЙТЕ, РЕБЯТА!

СЕГОДНЯ МЫ ВЫПОЛНИМ УПРАЖНЕНИЯ НА
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ.

ВНАЧАЛЕ ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ ЭТАПЫ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ.

ЭТАПЫ ЗАНЯТИЯ ПО ХОРЕОГРАФИИ

1. РАЗОГРЕВ – ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА ЭТОГО ЭТАПА ПРИВЕСТИ МЫШЦЫ В РАБОЧЕЕ СОСТОЯНИЕ.
2. ПАРТЕР – ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОЛУ.
3. CROSS – ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЮЩИХСЯ В ДВИЖЕНИИ.





CROSS



CROSS ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ УПРАЖНЕНИЯ:

1. ШАГИ СО СМЕНОЙ УРОВНЕЙ.
2. GRAND BATTEMENT JETE.
3. ВРАЩЕНИЯ.
4. РАЗОГРЕВАЮЩИЕ ПРЫЖКИ.
5. БОЛЬШИЕ ПРЫЖКИ.



CROSS И ЕГО ИСПОЛНЕНИЕ



CROSS ИСПОЛНЯЕТСЯ:

- ❖ ПО ДИАГОНАЛИ.
- ❖ ПО ПРЯМОЙ.
- ❖ ПО КРУГУ.
- ❖ ПО ОДНОМУ.
- ❖ В ПАРАХ.
- ❖ В МАЛЫХ ГРУППАХ.



В КРОССЕ МОЖНО КОМБИНИРОВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, НАПРИМЕР: ПРЫЖКИ И ПЕРЕКАТЫ; ТРИПЛЕТЫ И ВРАЩЕНИЯ, А ТАК ЖЕ МНОЖЕСТВО ДРУГИХ УПРАЖНЕНИЙ.



РЕБЯТА!

***МЫ С ВАМИ СЕГОДНЯ ПОЗНАКОМИЛИСЬ С ПОНЯТИЕМ CROSS В ХОРЕОГРАФИИ.
СЛЕДУЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ БУДЕТ ПРАКТИЧЕСКИМ И ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ ВАМ
НЕОБХОДИМО БУДЕТ:***

1. ОСВОБОДИТЬ МЕСТО ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.
2. ПОДГОТОВИТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННУЮ ФОРМУ.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!