

Здравствуйтесь, дети!

Сегодня у нас с вами практическое занятие, для этого необходимо освободить место для занятия и переодеться в спортивную форму.

Но для начала нам нужно вспомнить, что такое баланс и апломб в хореографии.

Баланс в хореографии – это умение контролировать перенос веса тела с ноги на ногу, или с двух ног на одну.

Для того, чтобы уметь балансировать нужно знать, что такое центр тяжести.

Центр тяжести - точка на земле, в которую приходится максимум вашего веса.

Чтобы почувствовать, как смещается центр тяжести, просто встаньте ровно, стопы параллельно, и медленно отдайте больше веса назад в пятки, затем вперед в пальцы стоп, вправо и влево. Вместе со смещением центра тяжести вы отклоняетесь от вертикальной оси. Теперь поставьте одну ногу вперед, другую - назад. Почувствуйте, как центр тяжести может быть посередине ваших стоп, на передней или на задней ноге, уходить вправо или влево. Это постоянно происходит с вами в танце, и положение центра тяжести имеет огромное влияние на ваш танец.

Пока центр тяжести не выходит за пределы стопы, вы можете удерживать баланс в таком положении. Но если вы дадите слишком много веса, и центр тяжести выйдет за пределы стоп, то вы почувствуете, как заваливаетесь. В танце это часто случается по разным причинам.



Апломб и баланс в хореографии связаны между собой. Без баланса не может быть апломба, без апломба не может быть баланса.

Апломб (фр. aplomb — в буквальном смысле — «отвесно», «прямо», «вертикально», «равновесие») — в хореографии означает искусное удерживание в равновесии танцующих во время пируэтов, поднимания на носки.



Пора переходить к практическому занятию.

Исполнение упражнений высылайте на почту igrok_98@mail.ru или viber89964110051