



Танцевальные комбинации:

Партерная гимнастика

Партерная гимнастика-

– это система специально подобранных физических упражнений. Основной отличительной чертой является то, что они проводятся на полу, то есть в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном, упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды.

Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т. п.



- Упражнения на полу, или партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:
 - повысить гибкость суставов;
 - улучшить эластичность мышц и связок;
 - нарастить силу мышц.



- Упражнения партерной гимнастики помогают растянуть мышцы и сухожилия, укрепить связки, улучшить подвижность в суставах и развить специальные физические данные, необходимых для занятий танцами. Партерная гимнастика может включать в себя также элементы йоги, пилатеса, стретчинга, силовых упражнений на укрепление мышц спины и пресса, а также упражнения на развитие пластики движения.



- Регулярные занятия партерной гимнастикой повысят эффективность занятий танцами любого направления, помогут уберечь от травм, научат владеть своим телом, откроют секрет, как сохранить гибкость стана, красивую осанку, легкую походку и грациозность движения до самой старости.
- Она содействует укреплению здоровья, физическому развитию, корректировке недостатков осанки ребёнка, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков.



- Партерная гимнастика отлично дополняет все другие танцевальные дисциплины и позволяет научиться чувствовать свое тело, заставить его работать полностью, не обременяя при этом суставы.
- В ней ваши мышцы развиваются в длину, а не в толщину, поскольку все упражнения выполняются по естественным осям тела не делая принудительных движений.



Упражнения на растяжку



Упражнения на увеличение подвижности суставов



Упражнения на развитие силы и выносливости



Упражнения на развитие гибкости СПИНЫ



Задание:

1. Посмотрите комбинацию с элементами партерной гимнастики в видеоуроке.
2. Повторите за преподавателем и запишите свое исполнение на видео, пришлите руководителю на телефон.