



# Танцевальные комбинации:

Партерная гимнастика

# Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами продолжаем комбинации с элементами партерной гимнастики, то есть в положении сидя на полу.

В этой комбинации мы будем делать упражнения, развивающие силу и выносливость мышц тела – пресса, спины, ног и рук. Немного задействуем тазобедренные суставы и позвоночник. Наденьте удобную спортивную одежду и найдите свободное место для выполнения упражнений.



# Напомним основные понятия

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.

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, необходимые 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.