



# Прыжки на середине зала

# Здравствуйте, дети!

- На сегодняшнем занятии мы с вами вспомним, что такое allegro, и какие прыжки на середине зала бывают.
- А следующее занятие у нас будет практическим, для него необходимо будет освободить место и приготовить форму для занятия!

# Прыжки (allegro)

- Прыжки — наиболее трудный раздел классического танца. Для прыжков необходимо выработать силу, эластичность и выворотность ног в *demi plié*, а также правильно поставить корпус.



# Прыжки на середине зала делятся на 2 типа:

1. По высоте прыжков: маленький, средний, большой.



2. По координированию: с двух ног на две, с одной на две, с двух на одну, с одной на одну.

# Маленькие и средние прыжки на середине зала.

- Temps leve saute — прыжок с места.
- CHANGEMENT DE PIEDS — смена ног из 5 в 5 позицию.
- Pas echarpe — (разорвать) — прыжок из 5 во 2 позицию и обратно.
- Pas assemble — собранный прыжок.
- Pas jete — маленький бросок.



На следующем практическом занятии мы с вами  
подробно разберем прыжок *Pas assemble*  
<https://www.youtube.com/watch?v=LduFAJgOcEI>



Спасибо за внимание!