

*DEMI PLIE.*



# ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДЕТИ!

- ▶ Сегодня на занятии мы с вами выясним, что такое *demi plie* и определим для чего оно нужно.

# PLIE.

Итак, plie существует двух видов:

1. **Demi plie** – маленькое приседание.    2. **Grand plie** – большое приседание.





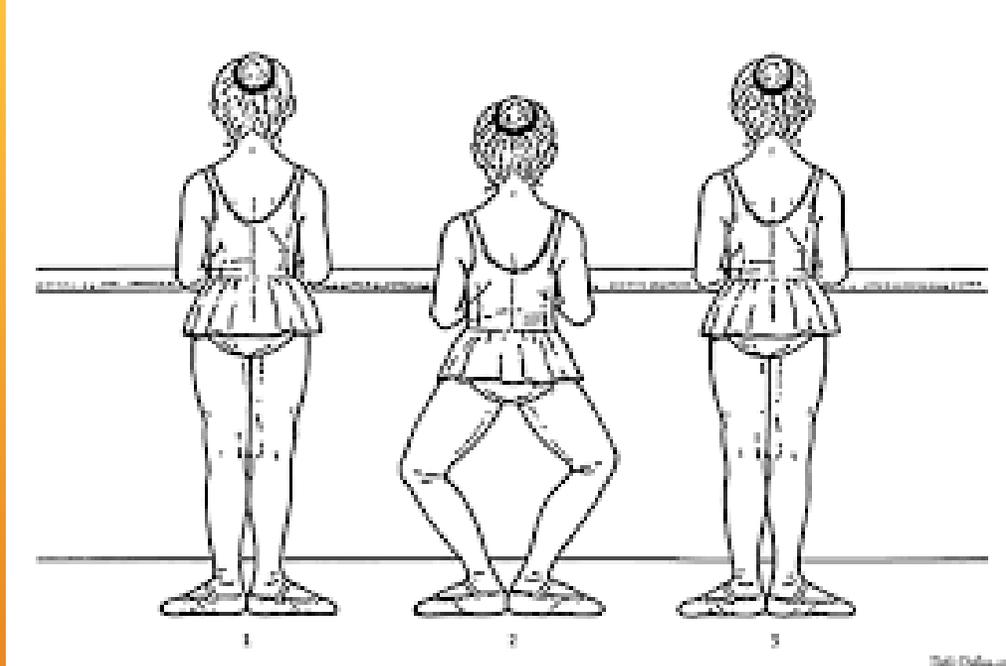
# ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО DEMI PLIE.



## **Плие развивает:**

- ❖ эластичность суставно-связочного аппарата;
- ❖ выворотность в тазобедренном и коленном суставах;
- ❖ способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

Для укрепления голеностопа и разработки стопы оно может выполняться стоя на полупальцах или пальцах. Добавление плие на опорной ноге во время выполнения батманов или в какой-либо устойчивой позе позволяет выработать мышечную силу.



Приседания необходимы для выполнения прыжков, т.к. все прыжки начинаются и заканчиваются *demi plié*.  
Так же полуприседания необходимы для вращений.  
Подъёмы на полупальцы начинаются и/или заканчиваются в *demi-plié*.

**Мы с вами вспомнили теоретический материал по теме.  
На следующем занятии вас ждет видео урок. Поэтому вам  
нужно будет приготовить спортивную форму и освободить  
место для занятия.**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**