

ДИСТАНЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ №15.

**«SHUFFLE»
Базовые
движения**



SHUFFLE DANCE

Данное занятие предназначено для учащихся по дополнительной образовательной программе «Фриз». Занятие предлагает продолжить обучение искусству брейк-данса в дистанционном формате.



ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «SHUFFLE» БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ.



Цель занятия:
Познакомиться с танцевальным стилем «SHUFFLE», с его историей, разнообразностью.
А также разучить базовые движения.

МЕЛЬБУРН ШАФФЛ (MELBOURNE SHUFFLE) — ЭТО СТИЛЬ ТАНЦА, ПОЯВИВШИЙСЯ В КОНЦЕ 80-Х ГОДОВ В АВСТРАЛИИ, НА АНДЕГРАУНД-СЦЕНЕ ГОРОДА МЕЛЬБУРН. ЭТО БЫСТРЫЕ, ТИПИЧНЫЕ ДЛЯ ДЖАЗА ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ (СТЭП), НО НА «СОВРЕМЕННЫЙ» ЛАД, И ТАНЦУЮТ ЕГО ПОД РАЗНООБРАЗНЫЕ СТИЛИ ЭЛЕКТРОННОЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ МУЗЫКИ. ИНОГДА СОВРЕМЕННУЮ ВАРИАЦИЮ ТАНЦА НАЗЫВАЮТ «HARD DANCE» ИЛИ «HARDSTYLE», ЧТОБЫ ОТЛИЧИТЬ ЕЕ ОТ ДРУГИХ, МЕНЕЕ АГРЕССИВНЫХ ОТРАСЛЕЙ ШАФФЛА, ТАКИХ КАК «CUTTING SHAPES» (АНГЛ: ВЫРЕЗАНИЕ ФИГУР) И «JUMPSTYLE».





Основная база шаффла (Running Man) состоит из сочетания, комбинаций двух движений (хопов). Саму комбинацию движений принято называть «шаффлинг» (что в переводе с английского — волочить ноги, шаркать, скользить ногами по полу).

- Скользящие движения влево или вправо, затем вперед и назад. Когда шаффлер так двигается, создается впечатление, будто он «невесомый», на него не действует гравитация.
- Скользящий спот используется в промежутках между предыдущим и новым движением, чтобы не стоять на одном месте и все время двигаться. Используя это движение, шаффлер может отдохнуть, подстроиться под бит (такт) музыки. Также шаффлер может отступить, выйти из танца, используя это движение, и «выпустить» другого танцора на танцпол. Но чаще это движение используется для того, чтобы все время быть в движении.
- Шаффл по треугольной схеме состоит из очень энергичных шагов-движений

Шаффл является одним из нескольких танцев, которые возникли в эпоху стиля музыки acid house. Со временем жанр acid house стал более разнообразным и разделился на два разных подстиля с одной философией: бэк-стэп и шаффлинг.

Шаффл продолжал развиваться в ночных клубах Мельбурна и на других рейв-тусовках на протяжении многих лет.

Много мероприятий, клубов, сообществ принимали участие в развитии этого стиля танца на протяжении многих лет.



ПЕРЕД РАЗУЧИВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СТИЛЯ «SHUFFLE», ОБЯЗАТЕЛЬНО СДЕЛАЙТЕ РАЗМИНКУ!



- 1. Упражнение планка (<https://www.youtube.com/watch?v=0JtBS11DGDk>) позволит разогреть все тело (30-40 сек.)
- 2. вращение голеностопа каждой ноги по часовой стрелки и в обратном направлении, 10-12 повторений.
- 3. поочередные подъемы на носки и пятки, 10-12 повторений.
- 4. легкие, не высокие прыжки (5-10 см. от пола) на месте 10-12 прыжков.

Теперь вы готовы к практическому изучению стиля

«Shuffle»

ЗАДАНИЯ:

1. Посмотреть видео по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZlcTHJrwaho>

2. Отработать предлагаемые элементы танцевального направления «SHUFFLE».

В работе, используй зеркало.

3. Сделай фото (видео) твоих танцевальных элементов и отправь их по адресу:

danceroman@gmail.com .

