

# ДИСТАНЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ №13.

«C-WALK»

БАЗОВЫЕ  
ДВИЖЕНИЯ



**ДАННОЕ ЗАНЯТИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ  
УЧАЩИХСЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
«СТАРТИН». ЗАНЯТИЕ ПРЕДЛАГАЕТ  
ПРОДОЛЖИТЬ ОБУЧЕНИЕ ИСКУССТВУ  
БРЕЙК-ДАНСА В ДИСТАНЦИОННОМ  
ФОРМАТЕ.**



# **ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «C-WALK» БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ.**

**ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: ПОЗНАКОМИТЬСЯ С  
ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СТИЛЕМ «C-WALK»,  
С ЕГО ИСТОРИЕЙ, РАЗНОВИДНОСТЬЮ И  
РАЗУЧИТЬ БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ.**



**«CRIP WALK» ИЛИ «C-WALK» - СТИЛЬ СОВРЕМЕННОГО УЛИЧНОГО ТАНЦА, ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА ВИРТУОЗНУЮ ИМПРОВИЗИРОВАННУЮ РАБОТУ СТОП.**

**ТАНЕЦ «C-WALK» ПОЯВИЛСЯ В НАЧАЛЕ 70-Х 20 ВЕКА В КОМПТОНЕ, БЕДНОМ ПРИГОРОДЕ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА, И ИСПОЛНЯЛСЯ ПОД РЭППЕРСКИЕ РЕЧЕВКИ. В НАЧАЛЕ 80-Х В ЮЖНОМ ЦЕНТРАЛЕ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА «CRIP WALKING» СТАЛ РАЗВИВАТЬСЯ КАК СИМВОЛИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ БАНДЫ «CRIPS», ИЗ-ЗА ЧЕГО И ПОЛУЧИЛ СВОЕ НАЗВАНИЕ. УЧАСТНИКИ ГРУППИРОВКИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ЛОВКИЕ ДВИЖЕНИЯ НОГ, ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИЗОБРАЖАТЬ СВОЕ ИМЯ ИЛИ ПОДАВАТЬ БАНДИТСКИЕ ЗНАКИ, ПОСВЯЩАТЬ В БАНДУ НОВЫХ ЧЛЕНОВ. В КОНЦЕ 90-Х ДВИЖЕНИЯ ТАНЦА «C-WALK» ВОШЛИ В СОСТАВ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ХИП-ХОПА.**



**СЕГОДНЯ ЭТОТ ТАНЕЦ ИЗВЕСТЕН  
КАК «С-WALK» И ИМЕЕТ  
НЕСКОЛЬКО РАЗНОВИДНОСТЕЙ:**

**CLOWN WALK - БОЛЕЕ БЫСТРЫЙ  
СТИЛЬ С ДОБАВЛЕНИЕМ  
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ МАНЕРЫ  
ИСПОЛНЕНИЯ.**

**CROWN WALK - ЭТО СИНТЕЗ РИТМА  
«CRIP WALK» И ДВИЖЕНИЙ CLOWN  
WALK.**

**ЭТИ РАЗНОВИДНОСТИ ВОЗНИКЛИ С ЦЕЛЬЮ ПРИОБЩЕНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ К ТАНЦУ, А НЕ БАНДИТИЗМУ. АДАПТАЦИИ «CRIP WALKINGA», ИЗНАЧАЛЬНО ВОЗНИКШЕГО, КАК НАБОР ГАНГСТЕРСКИХ, КЛАНОВЫХ ЖЕСТОВ И СИМВОЛИК, К ПОЗИТИВНО НАПРАВЛЕННОЙ ХИП-ХОП КУЛЬТУРЕ.**



# **ОБЯЗАТЕЛЬНО, ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ, РАЗОГРЕЙТЕ И РАЗОМНИТЕ СВОИ ГОЛЕНОСТОПЫ!**



- **1. ПООЧЕРЕДНЫЕ ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ И ПЯТКИ, 10-12 ПОВТОРЕНИЙ.**
- **2. ВРАЩЕНИЕ ГОЛЕНОСТОПА КАЖДОЙ НОГИ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ, 10-12 ПОВТОРЕНИЙ.**
- **3. ЛЕГКИЕ, НЕ ВЫСОКИЕ ПРЫЖКИ ( 5-10 СМ. ОТ ПОЛА) НА МЕСТЕ .**

**ТЕПЕРЬ ВЫ ГОТОВЫ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ИЗУЧЕНИЮ СТИЛЯ**

**«C-WALK»**

# ЗАДАНИЯ:

1. ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО ПО ССЫЛКАМ:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=RITJ5XGYG4I&LIST=LLWGFQYYSR4NCDKCN5BPZF5G&INDEX=3&T=0S](https://www.youtube.com/watch?v=RITJ5XGYG4I&list=LLWGFQYYSR4NCDKCN5BPZF5G&index=3&t=0s)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XY4GDINGOM8&LIST=PLIBVIEMZK2ON7ZNPEVBZHU3ODKKAALIXJ](https://www.youtube.com/watch?v=XY4GDINGOM8&list=PLIBVIEMZK2ON7ZNPEVBZHU3ODKKAALIXJ)

2. ОТРАБОТАТЬ ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ  
ТАНЦЕВАЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «C-WALK».

В РАБОТЕ, ИСПОЛЬЗУЙ ЗЕРКАЛО.

3. СДЕЛАЙ ФОТО (ВИДЕО) ТВОИХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ  
ЭЛЕМЕНТОВ И ОТПРАВЬ ИХ ПО АДРЕСУ:

DANCEROMAN@GMAIL.COM .

