

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 «C-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=PLIBVIEMZK2ON7ZNPEVBZXU3ODKKAALIXJ](https://www.youtube.com/watch?v=XY4GDINGOM8&list=PLIBVIEMZK2ON7ZNPEVBZXU3ODKKAALIXJ)

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

В РАБОТЕ, ИСПОЛЬЗУЙ ЗЕРКАЛО.

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

DANCEROMAN@GMAIL.COM .

