

ДИСТАНЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ №13.

«C-WALK» БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ



**ДАННОЕ ЗАНЯТИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
«ФРИЗ». 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.**



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=PLIBVIEMZK2ON7ZNPEBZXU3ODKLKAALIXJ](https://www.youtube.com/watch?v=xy4gdinGOM8&list=PLIBVIEMZK2ON7ZNPEBZXU3ODKLKAALIXJ)

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 .

