

# ДИСТАНЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ №16.

## «SHUFFLE» СВЯЗКА ИЗ БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ



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



# ТЕМА: «SHUFFLE, СВЯЗКА ИЗ БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ»



**Цель занятия:  
Продолжить знакомство  
со стилем «SHUFFLE».  
Составить связку из  
базовых движений,  
разученных в  
дистанционном уроке  
№15**

**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».**



**ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СВЯЗКА - ЭТО НЕСКОЛЬКО  
ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ (3-5), РАЗУЧИВ  
КОТОРЫЕ, ВПОСЛЕДСТВИИ МОЖНО  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК ЭЛЕМЕНТ ПОСТАНОВОЧНОГО  
ТАНЦА ИЛИ КАК ВСТАВКУ В ПРОИЗВОЛЬНОЙ  
КОМБИНАЦИИ. СВЯЗКА ТАКЖЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНА  
ДЛЯ СИНХРОННОГО ИСПОЛНЕНИЯ**



**Д**вижения можно выполнять в любой последовательности, это позволит разнообразить ваш танцевальный выход.

**И** конечно, чем больше и качественнее повторений элементов вы сделаете, тем более красивыми и выраженными они будут.

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

- 1. легкие, не высокие прыжки ( 5-10 см. от пола) на месте, 10-12 повторений.
- 2. поочередные подъемы на носки и пятки, 10-12 повторений.
- 3. вращение голеностопа каждой ноги по часовой стрелки и в обратном направлении, 10-12 повторений.

**Теперь вы готовы к практическому занятию,  
по созданию связки из элементов стиля  
«SHUFFLE»**



# ЗАДАНИЯ:

1. Посмотреть видео по ссылке:

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

2. Отработать предлагаемые элементы танцевального направления «SHUFFLE» и составить из них связку в любой последовательности.

В работе, используй зеркало.

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

danceroman@gmail.com .

