

Специальные физические упражнения для спортивных танцев.

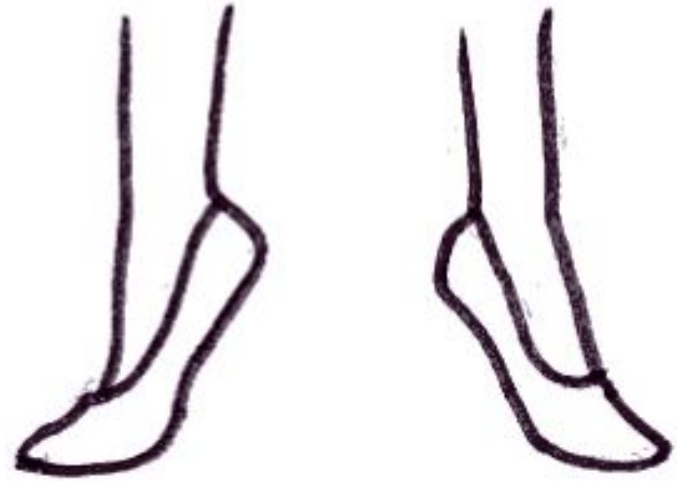
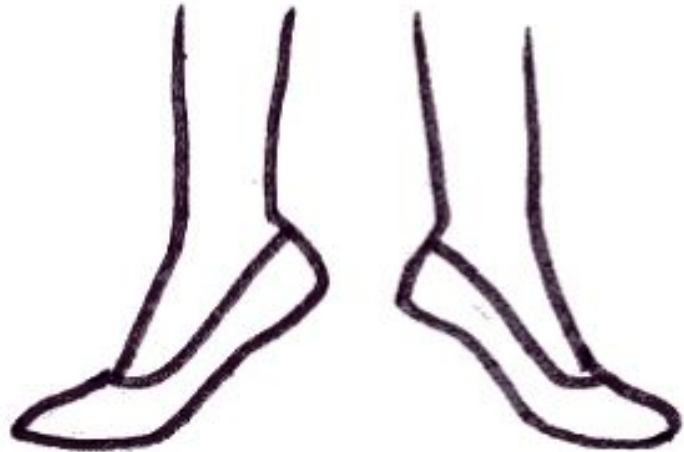
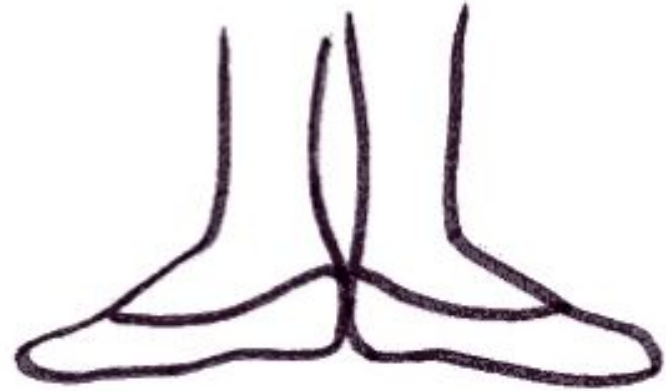


Цель урока:

- Нарботка определенных физических навыков для исполнения различных танцев.
- Укрепление мышц у детей.
- Развитие координационных способностей.
- Прививание и объяснение спортивного аспекта в танцах.

Упражнение «Релеве»

- Данное упражнение выполняется по 6ой, 1ой, 2ой и 3ей позициях в ногах. Руки находятся на поясе. Живот втянут внутрь и шея вытянута наверх.
- Стоя в позиции, поднимаемся на полупальцы и опускаемся на полную стопу.
- Повторяем в каждой позиции по 16 повторений.
- Данное упражнение позволяет координировать вес тела с ногами, баланс и устойчивость на ногах. Также развиваются икроножные мышцы, которые всегда задействуются при исполнении движений в танце.



Упражнение: «Самолетик»

- Данное упражнение выполняется стоя по бой позиции в ногах, попеременно поднимая одну ногу наверх. Руки дотянуты в стороны. Плечи максимально опущены вниз. Живот втянут внутрь. Шея вытянута наверх.
- Выполняем упражнение на 8 счетов, далее отдыхаем.
- Выполняем 4 повторения.
- Данное упражнение позволяет координировать поднятое положение рук, изолировав плечи, что очень хорошо влияет на эстетический аспект в танце. Также развивается устойчивость и баланс.



Упражнение «Планочка»

- Данное упражнение выполняется в упоре лежа, на локтях. Корпус стоит параллельно полу. Должна быть ровная горизонтальная линия в теле от макушки до стоп.
- Выполняем упражнение в течении 60 секунд, далее отдыхаем.
- Делаем 3 подхода с перерывами.
- Данное упражнение позволяет развивать умение держать тело в тонусе. Также, в данном упражнении задействуются очень много мышц: пресс, бицепс, икроножные мышцы, мышцы спины, четырёхглавые мышцы ног.



Упражнение: «Позиция с гантелями»

- Данное упражнение выполняется в позиции рук для Стандартной программы танцев (Вальс, Танго, Венский Вальс, Фокстрот и Квик Степ)
- Держим позицию с небольшим утяжелением (в виде гантелей по 0,5 кг или бутылок воды) на протяжении 60 секунд. Далее отдыхаем. Выполняем упражнение в 3 подхода.
- Упражнение позволяет научить держать стабильную позицию в танце, а утяжеление позволяет лучше почувствовать свои руки и их место расположение.



Спасибо за внимание!

