

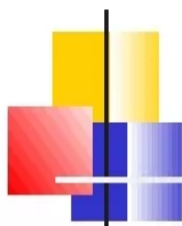
Танцевальная аэробика



Танцевальная аэробика, как и другие виды аэробики, заключается в выполнении **упражнений** под музыку. Только движения в этом виде гимнастики ближе к танцевальным, чем к спортивным. Танцевальная аэробика основывается на определенном танцевальном стиле, движения которого связываются со спортивными упражнениями и элементами современной хореографии.

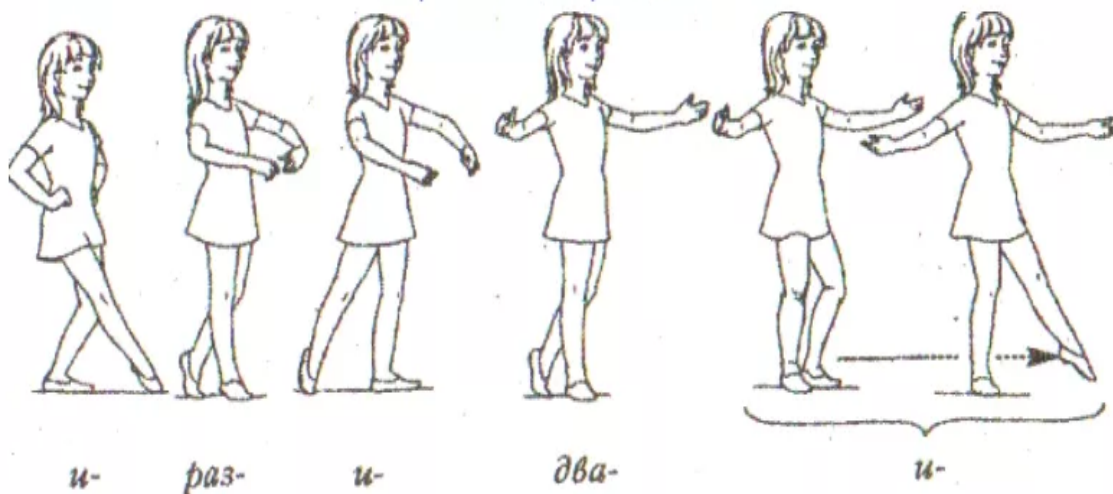


ВИДЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ШАГА



«ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ»

Лиричность, широта, мягкость

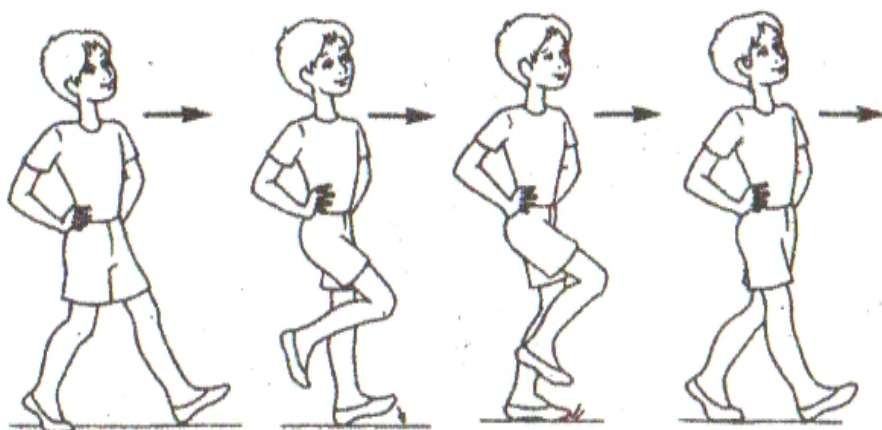


Основан на трех-шаге; выполняется с продвижением вперед. Сделать один большой шаг (правой ногой) и два маленьких (левой-правой), на четвертой доле движения оставшуюся сзади (левую) ногу вывести (скользнув ею по полу) вперед «на воздух», невысоко – на нее делается большой шаг при продолжении движения. Шаг выполняется мягкой поступью «с носка»; при этом руки то открываются в стороны, то закрываются «на пояс», движения рук сопровождаются поворотом головы, взглядом. Это – основной ход русского лирического танца.



«ВСТАТЬ НА ПЯТКУ»

Задорная, беспечная уверенность (один из составных элементов шага с пятки).



Поставить ногу вперед на пятку и перевести на нее тяжесть тела (затем опустить на пол переднюю часть стопы – мягко или с «пришлепыванием»). То же самое движение выполняется, но с другой ноги.



«ВЫТЯЖУТЬ НОСОК»

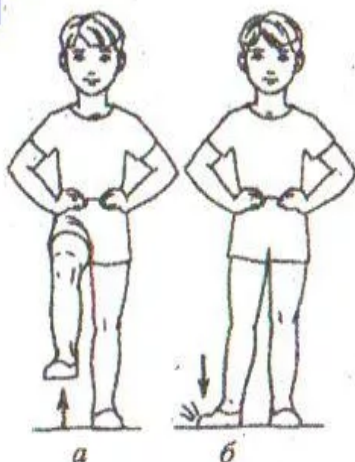
Изящество, легкость, подтянутость

Стопа, разгибаясь в голеностопном суставе, гивается и как бы удлинняет линию ноги. Руки мягко открыты в стороны.

ПРИТОПЫ

«ОДНОЙ НОГОЙ»

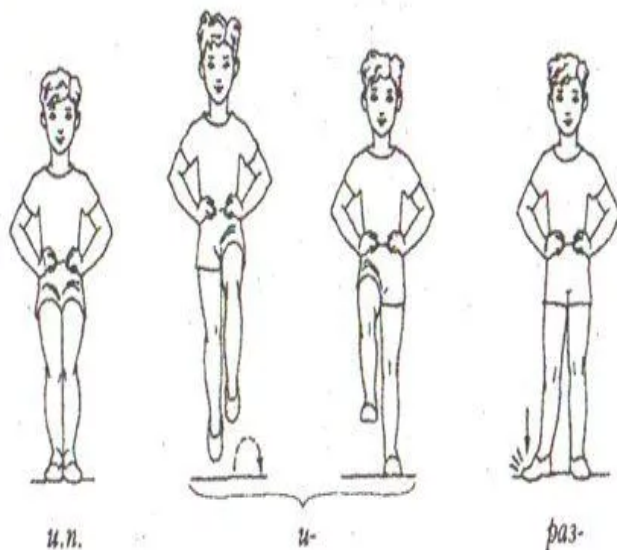
Уверенность, утверждение, важность



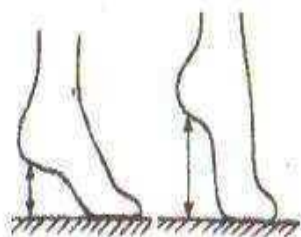
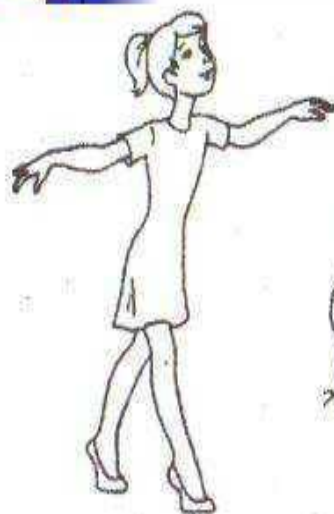
Переводя тяжесть тела на одну ногу, другую согнув в колене, поднять над полом перед собой («затакт»), а затем топнуть ею чуть впереди опорной ноги. Движение выполняется с одной ноги и повторяется несколько раз подряд (затем можно сменить ногу). Корпус – «открытый», руки «на пояс», голова поставлена прямо, подбородок приподнят.

«Точка» в конце движения

Одиночный удар ногой впереди опорной (можно выполнять после небольшого перескока с ноги на ногу на месте). При этом руки могут быть в стороны (с «открытыми» ладонями); корпус прямой; подбородок приподнят.



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ СТОПЫ



«ПРИПОДНЯТЬСЯ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ»

*Воздушность, возвышенность,
легкость, изящество, стараться
казаться выше.*

Опора на переднюю часть стопы;
пятка приподнимается над полом;
«полупальцы» могут быть высокими
и низкими - в зависимости от
подъема пяток над полом.



«ПОСТАВИТЬ НОГУ НА ПЯТКУ»»

Задор, задиристость, хвастовство.

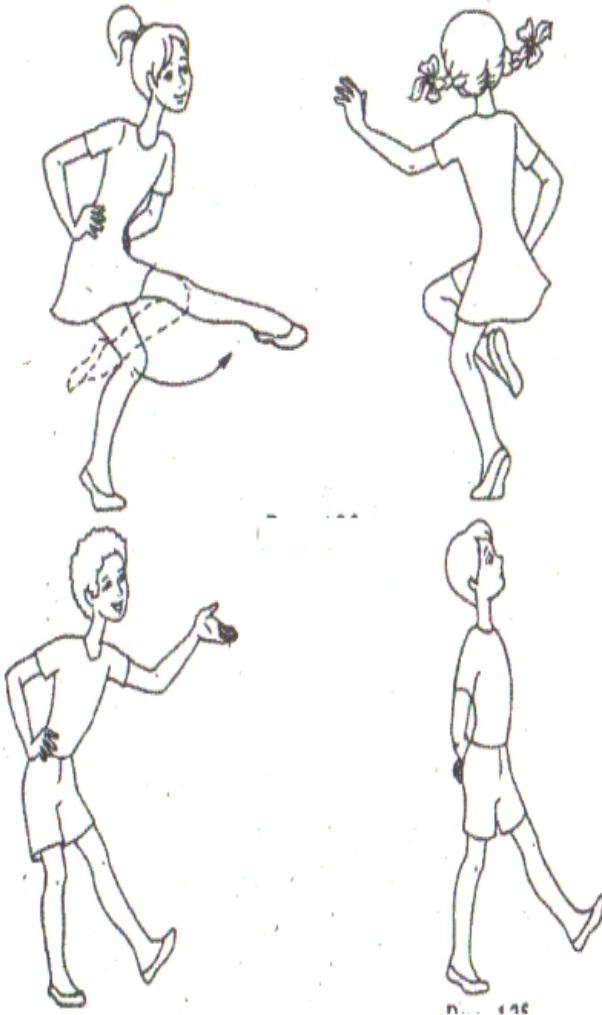
Поставить ногу вперед (в сторону)
на пятку без перевода на нее
тяжести тела. Это - один из
элементов многих плясовых
движений.



«ВЫТЯНУТЬ НОСОК»

«Острота», «острословие»

Стопа, разгибаясь в голеностопном суставе, вытягивается и как бы удлиняет линию ноги. При этом может использоваться движение резкого «вынимания» ноги на воздух (сначала согнуть ногу в колене, затем выпрямить ее, направить носком в сторону партнера). Корпус можно наклонить немного вперед.



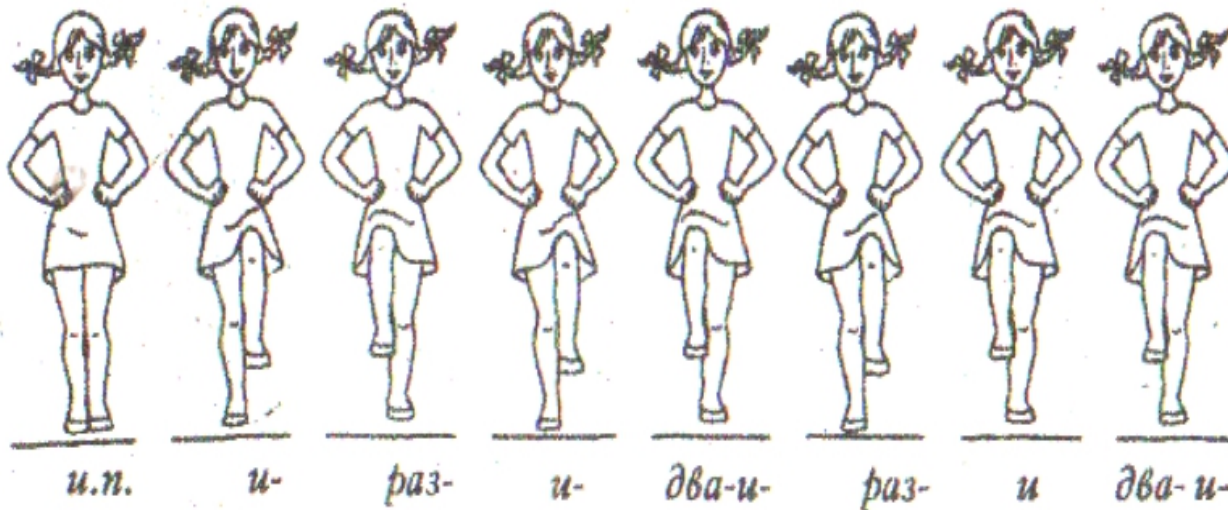
«ОТЯНУТЬ НОСОК (НА СЕБЯ)»

Задор, задиристость, хвастовство, зазнайство

Сгибая стопу в голеностопном суставе, оттянуть ее «на себя», чтобы она была под прямым углом к голени.

«ТРИ ПРИТОПА»

Игривая, озорная уверенность



Три притопа с перенесением тяжести тела с ноги на ногу (правой-левой-правой) с паузой на четвертой доле движения (остановиться на правой ноге, приподняв перед собой согнутую в колене левую ногу); затем движение выполняется с левой ноги. Движение выполняется несколько раз подряд – на месте, с продвижением из стороны в сторону, с поворотом из стороны в сторону.

Танцевальная аэробика для детей

В основе этого вида аэробики лежат танцевальные движения, присущие разным стилям танцев. При этом они сочетаются с аэробными упражнениями, которые способны выполнять дети в определенной возрастной группе. Эти занятия, пожалуй, самые увлекательные для детей из всех методик оздоровительной гимнастики.

Занимаясь танцевальной аэробикой, дети развиваются гармонично физически и умственно. У них быстрее улучшается координация движений, повышается выносливость. Они становятся в большинстве последователями здорового, активного, сбалансированного образа жизни в дальнейшем

