

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГ В ТАНЦЕ

ВИДЫ БЕГА



«ВЫСОКИЙ БЕГ»

Подражание бегу лошадки.

Энергичность с оттенком изящества

Во время бега высоко поднимать колени (в «прямом» положении). При этом можно тянуть носок вниз; спина прямая; голова поставлена прямо; руки можно вытянуть перед собой, как бы держа вожжи, или в других положениях и движениях.



«ЛЕГКИЙ БЕГ»

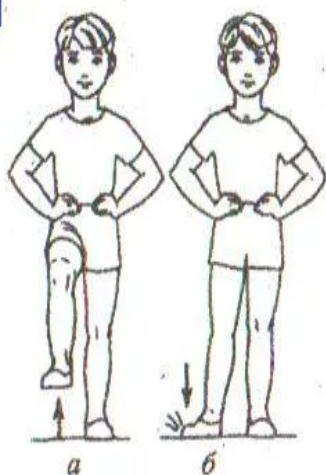
Легкость, воздушность, осторожность

Бег выполняется «с носка»; стопа мягко пружинит; длина шага немного короче обычного, отрыв от пола невысокий.

ПРИТОПЫ

«ОДНОЙ НОГОЙ»

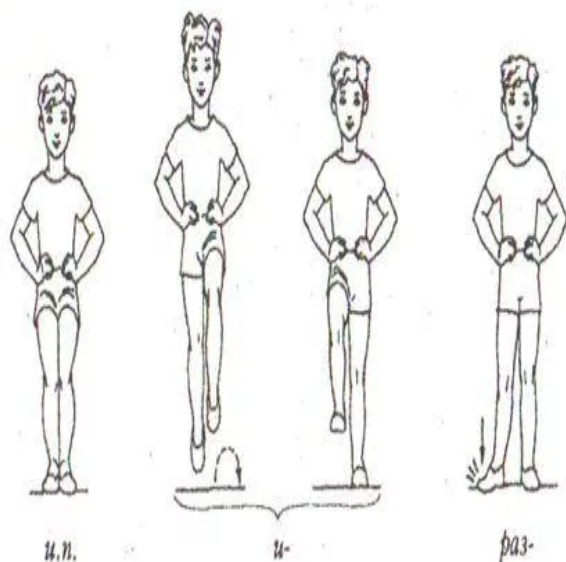
Уверенность, утверждение, важность

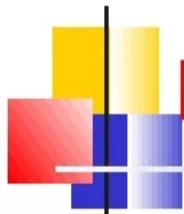


Переводя тяжесть тела на одну ногу, другую согнув в колене, поднять над полом перед собой («затакт»), а затем топнуть ею чуть впереди опорной ноги. Движение выполняется с одной ноги и повторяется несколько раз подряд (затем можно сменить ногу). Корпус – «открытый», руки «на пояс», голова поставлена прямо,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





ВИДЫ ШАГА



«БОДРЫЙ ШАГ»

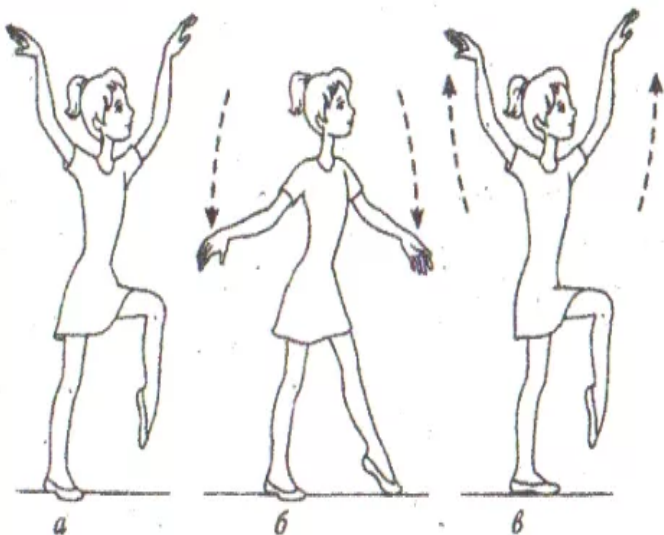
Бодрость, приподнятое настроение, праздничность

Исполняется бодро, у детей иногда с небольшим подъемом колена (в «прямом» положении). При этом корпус прямой, плечи расправлены, подбородок приподнят; движение рук четкое и скоординировано с движением ног.

«ВЫСОКИЙ ШАГ»

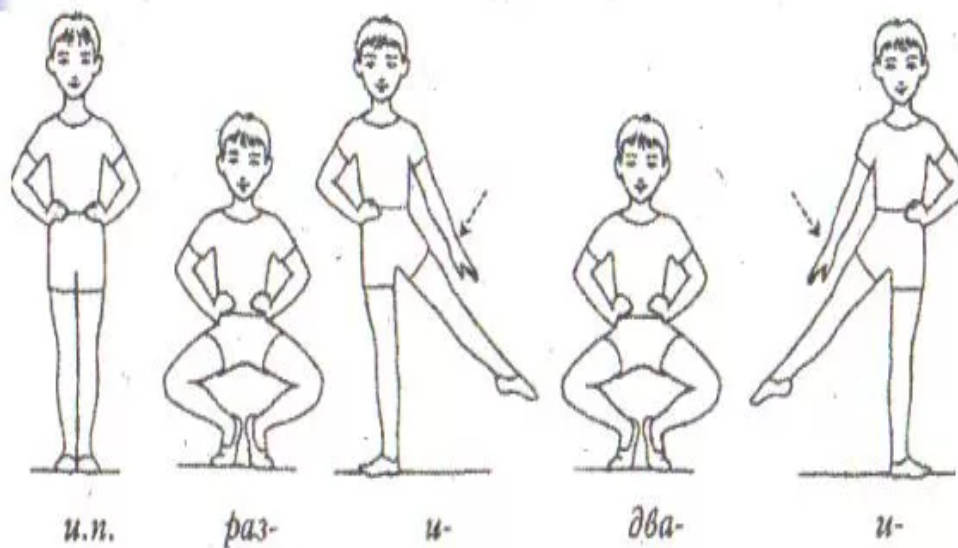
Энергичность, грациозная сила, подражание вышагиванию петуха

Шаг с высоким подъемом колена (в «прямом» положении). Руки чаще всего скоординированы с движением ног; корпус прямой или чуть подается вперед; подбородок приподнят.



«ПРИСЯДКА»

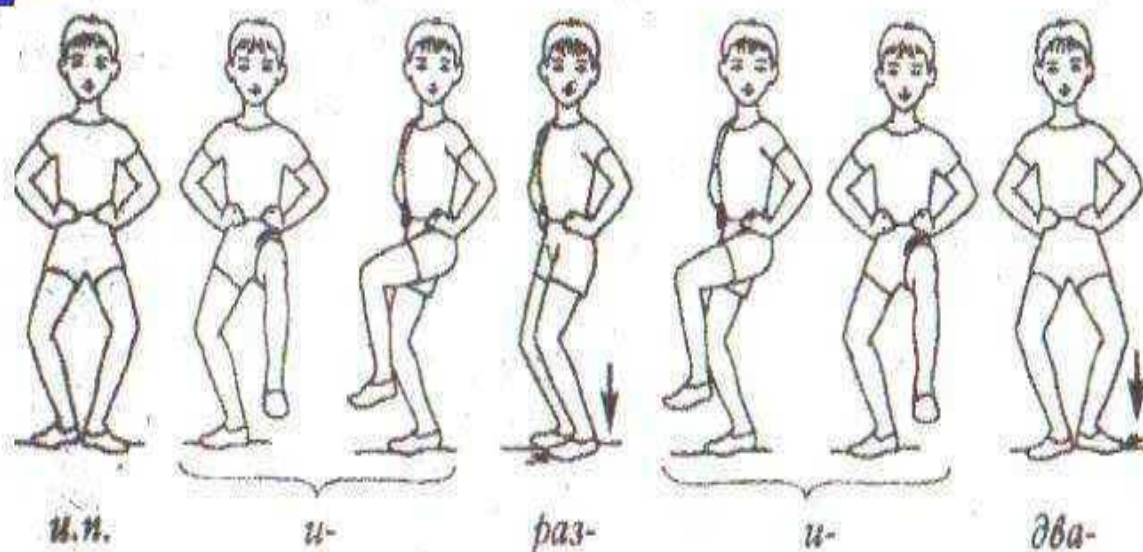
Сила, ловкость, молодечество, удаль



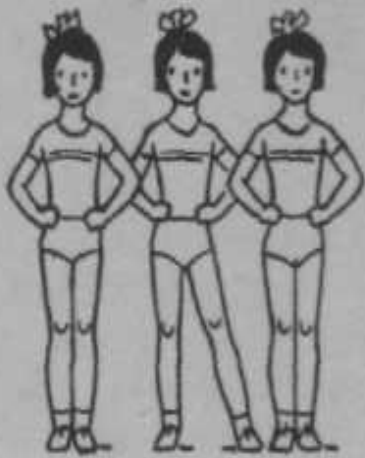
Повторяющиеся приседания с опорной на полупальцы обеих ног и разведением коленей в стороны. При «вырастании» можно поочередно выводить то одну, то другую ногу в сторону на каблук (или «на воздух») и ударять по ней ладонями.

«ПРИТОПЫ С РАЗВОРОТОМ КОЛЕНА»

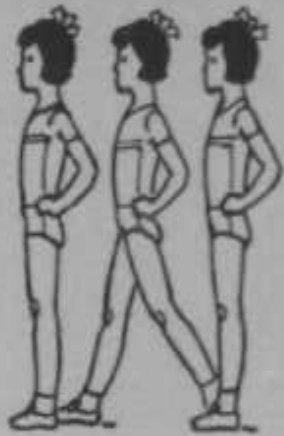
Утверждение собственной ловкости, умелости



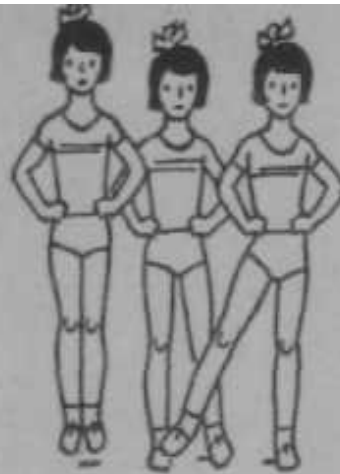
Подняв согнутую в колене ногу перед собой, завернуть ее в «закрытое» положение и притопнуть рядом с опорной ногой (стопы параллельно, «смотрят» вбок); подняв ту же ногу, согнутую в колене, развернуть ее в «открытое» положение и притопнуть ею чуть впереди опорной (стопы: пятки вместе, носки врозь). Движение выполняется одной ногой несколько раз подряд (затем можно сменить ногу). Корпус прямой, руки - «на пояс».



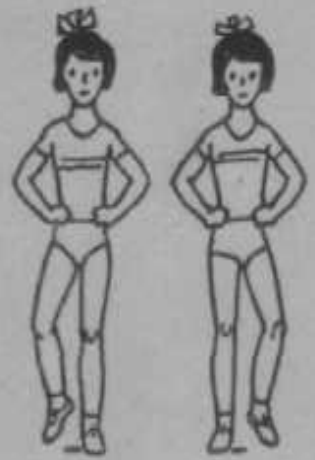
*Присвальной шаг
в сторону*



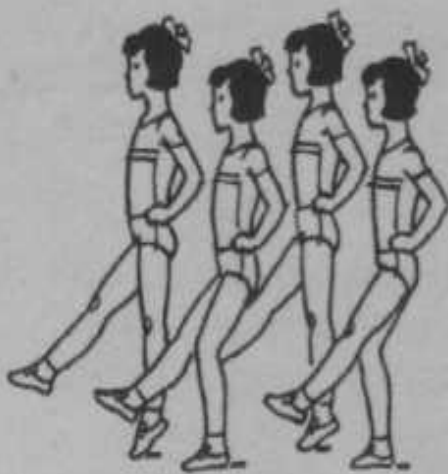
*Присвальной шаг
вперед*



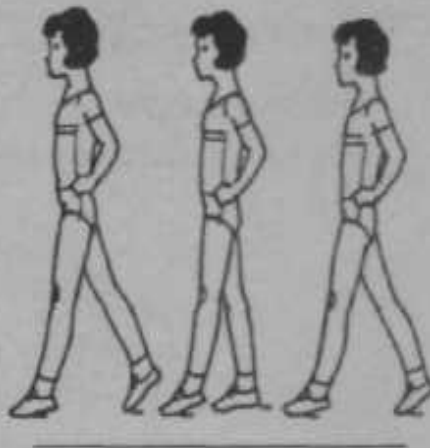
Шаг галопа



Привот

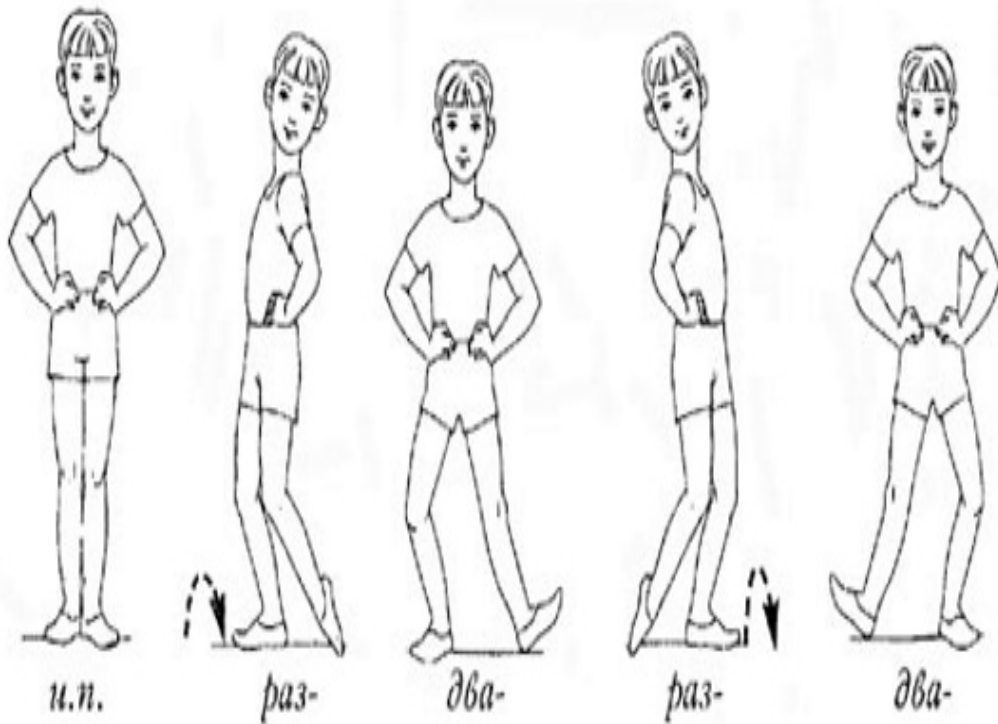


Шаг с подскоком (полька)



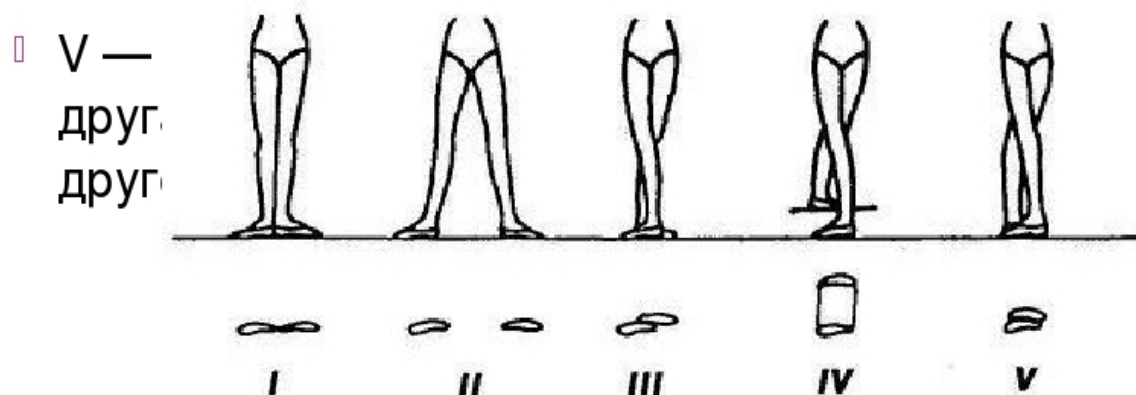
Переменный шаг

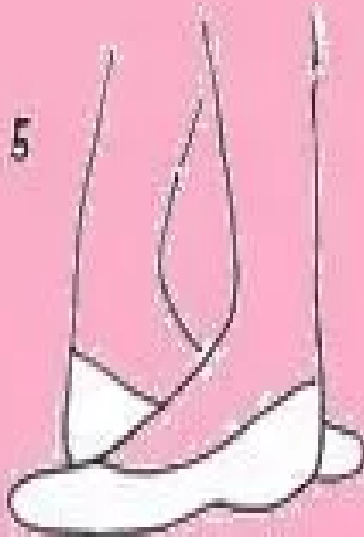
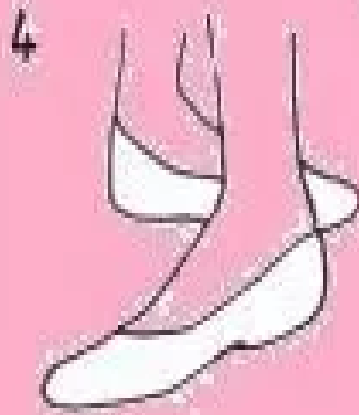
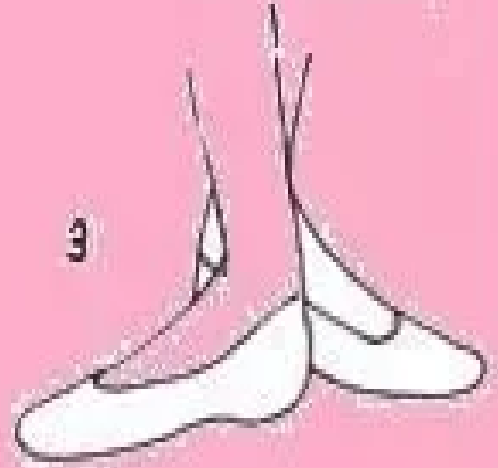
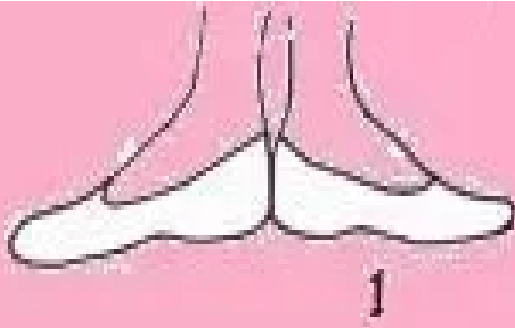
"Ковырялочка"



Позиции ног

- ▣ I — ступни, соприкасаясь с пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.
- ▣ II — пятки выворотных ног отстоят одна от другой на длину стопы.
- ▣ III — ступни плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.
- ▣ IV — выворотные ступни находятся одна параллельно другой на длину стопы.







***Творческих
успехов!***