

Задание №2 для младшей группы ансамбля «Искорка»

Тема занятия «Переменный шаг с носка и каблука».

Занятие начинаем с ходьбы по кругу – на всей стопе, на полупальцах, на пятках, комбинация прыжков и бега, ходьба в приседе, подскоки, броски ног вперёд.

Шаг польки, шаг польки с подскоками, боковой галоп вправо и влево.

Затем приступаем к изучению переменного шага.



Переменный ход на всю ступню

Все три шага переменного хода выполняются одинаково, на всю ступню, переступая, а не скользя.

После трех шагов исполнитель чуть задерживается на месте, затем продолжает ход с другой ноги.

Ход № 3. Переменный ход с каблука.

Исполнитель делает шаг с каблука на всю ступню, подставляет другую ногу на низкие полупальцы к середине стопы опорной ноги, затем делает третий шаг опять на всю ступню.

Видеоматериал можно найти по следующим ссылкам

https://yandex.ru/video/preview/?text=переменный%20шаг%20с%20носки%20видео&path=wizard&parent-reqid=1643728294926867-5473312770256185690-sas3-1030-50b-sas-17-balancer-8080-BAL-551&wiz_type=v4thumbs&filmId=8193078514817578026

https://yandex.ru/video/preview/?text=переменный%20шаг%20в%20народном%20танце%20фото&path=wizard&parent-reqid=1644147247301789-4688922437252247198-sas3-0804-36f-sas-17-balancer-8080-BAL-4057&wiz_type=vital&filmId=15724065962969707871

Незабываем присылать ваши видео и фотографии выполненном задании в группу в [WhatsApp](#) или на электронную почту mikhlv1970@yandex.ru

Задания надо выполнить не позже 11 февраля.