

Задание для средней группы

Тема занятия *«Изучение комбинации «Моталочка»*

Прежде чем приступить к разучиванию комбинации мы сделаем разминку, которая включает в себя: ходьбу на полупальцах (16 шагов), на пятках (16), бег с броском ноги назад (16), подскоки (16), ходьба в приседе (16).

Повторяем комбинацию *demi grandplie* (маленькое и большое приседание), *battementtandu* (батман тандю).

Далее приступаем к изучению комбинации *«моталочка»*.

Исходное положение 6 позиция ног, боком к станку.

На вступление- *demi-plie*, пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы), тяжесть корпуса на левой ноге, правая нога в положении *cou- de- pied*. по 6 позиции. Высота *demi- plie* и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «раз» - скачок на левой ноге;
- «и» - пауза;
- «два» - повторить скачок на левой ноге;
- «и» - пауза.

«Моталочка» одной ногой

Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление- *demi-plie*. , пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы).

Высота *demi-plie*. и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «раз» - скачок на левой ноге, правую ногу согнуть в колене;
- «и» - флик подушечкой правой ноги вперед, подъем натянуть;
- «два» - повторить скачок на левой ноге;
- «и» - фляк к себе, сгибая в колене правую ногу;

Движение повторяется этой же ногой.

«Моталочка» с переменной ног

Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление- *demi-plie*. , пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы). Высота *demi-plie*. и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «раз» - скачок на левой ноге, правую ногу согнуть в колене;
- «и» - флик подушечкой правой ноги вперед, подъем натянуть;
- «два» - повторить скачок на левой ноге;
- «и – раз» - фляк к себе, с перескоком на правую ногу, левую согнуть назад.

Движение повторяется с левой ноги.

Видеоматериал можно найти по следующей

ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=моталочка%20в%20народном%20танце&path=wizard&parent-reqid=1643642760164851-4849267365137057547-vla1-3117-vla-l7-balancer-8080-BAL-5631&wiz_type=vital&filmId=605856892894410338

Незабываем присылать ваши видео и фотографии.

Все выполненные работы отправляем мне на **Viber** или на электронную почту mikhlv1970@yandex.ru

не позже 7 февраля