

Старшая группа

Тема занятия «Подбивка» в русском танце»

Русские народные танцы, всегда отличались своим многообразием, зажигательностью.

За большой промежуток времени, создалось большое количество различных танцевальных движений. Они оттачивались годами и передавались от поколения к поколению.

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), а затем начинаем учить движение и комбинацию **«Подбивка» в русском танце.**

- чтобы добиться четкого звука, при исполнении этого движения, нужны сильные, жесткие удары подушечками в пол, добиться этого помогут подготовительные упражнения;
- высота *demi-plié*. и низких полупальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

№ 1 Подготовительное упражнение.

Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление- *demi-plié*, пятки оторвать от пола (низкие полупальцы),

На каждую долю такта жесткие шаги с ударами в пол подушечками стоп. «раз» - правой ногой

«и» - левой ногой

«два» - правой ногой

«и» - левой ногой и т.д.

Можно использовать любой ритмический рисунок.

№ 2 Подготовительное упражнение. «Сбивка» по 6 позиции

Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление - *demi-plié*, пятку левой ноги оторвать от пола (низкие полу пальцы), правая нога в положении *сout-de-pied* по 6 позиции.

«и – раз» - 2 жестких переступания(с акцентом в пол) по 6 позиции правой, левой ногой («сбивка»)

«и» - переступание на правую ногу

«два» - переступание на левую ногу

1 такт – движение повторяется

№ 3 «Подбивка» с переступанием.

Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление- *demi-plié*, пятку левой ноги оторвать от пола (низкие полу пальцы), правую ногу открыть в сторону на 25 градусов.

«и – раз» -подбить правой ногой левую ногу в воздухе, приземлиться на правую ногу и сразу переступить на левую

«и» - переступить на правую ногу

«два» - переступить на левую, а правую ногу открыть в сторону на 25 градусов.

Далее движение повторяется.

№ 4 Более сложное движение «подбивка» подряд одной ногой.

Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление- demi-plie, пятку левой ноги оторвать от пола (низкие полу пальцы), правую ногу открыть в сторону на 25 градусов.

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

«и – раз» -подбить правой ногой левую ногу в воздухе, приземлиться на правую ногу и сразу переступить на левую, а правую ногу открыть в сторону на 25 градусов.

«и – два» - движение повторить.

Видеоматериал можно найти по следующей ссылке

<https://www.youtube.com/watch?v=n2frzjNWUv8>

Задание должно быть выполнено к 7 февраля.

Незабываем присылать ваши видео и фотографии.

Все выполненные работы отправляем мне на [Viber](#), в [WhatsAapp](#) или на электронную почту mikhlv1970@yandex.ru.