

Задание для младшей группы 1

Тема занятия

«Изучение комбинации каблукный батман в русском характере»



Каблукный батман исполняется в экзерсисе у станка после батмантандю. Упражнение сильного, четкого, энергичного характера, развивает эластичность мышц голени стопы, укрепляет ахиллово сухожилие опорной ноги, выворотность и силу ног, подвижность тазобедренного и голеностопного суставов.

Упражнение исполняется в характере русского танца.

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

Далее приступаем к изучению комбинации.

Методика выполнения упражнения: пятка опорной работающей ноги попеременно отделяются от пола и резко, с акцентом опускаются на пол. Колени сохраняют выворотное положение.

Работающая нога во время вынесения вперед на ребро каблука сильно сокращается в голеностопном суставе.

Тяжесть корпуса – на опорной ноге. Корпус при выполнении движения вперед слегка откидывается назад, при выполнении движения в сторону может быть наклонен к ноге или от нее, а при выполнении движения назад – слегка подается вперед. Голова сопровождает движение ноги или руки со взглядом на кисть или носок ноги.

Видеоматериал можно найти по следующей ссылке

https://yandex.ru/video/preview/?text=комбинация%20каблукный%20батман%20в%20русском%20характере&path=wizard&parent-reqid=1608553130503417-1359141096938064487200107-production-app-host-vla-web-yp-203&wiz_type=vital&filmId=16322762706605696144

Незабываем присылать ваши видео и фотографии.

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

УДАЧИ!!!!