

Для средней группы (мальчики)

Тема занятия «Изучение комбинации присядок»



Присядка - элемент мужского танца и выполняется только в мужской пляске.

В основе всех присядок лежит глубокое приседание.

Присядка делится на два вида: полуприсядка – когда исполнитель после каждого глубокого приседания поднимается или же сочетает это движение с другим, исполняющимся в полный рост, и полная присядка – когда исполнитель находится в

положении глубокого приседания и исполняет все движения, не поднимаясь из этого положения.

«Присядки» требуют от исполнителей большой физической подготовки, силы, выносливости и крепких мышц ног. Это действительно трудный элемент.

Если присядки начать разучивать постепенно, делать их правильно и исполнять регулярно, то мышцы ног и связки коленного сустава станут крепче.

Итак, сначала тщательно разогреваем мышцы.

Выполняем 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 деми и гран плие (маленькое и большое приседание).

"Отжимание" 16 раз по 2 подхода.

"Складка" 3 раза по 1 минуте.

Работа стоп из положения сидя.

Разминка закончена.

Начинать подготовку к присядке держась за станок. В момент глубокого приседания сидеть надо легко и красиво, корпус должен быть прямой и подтянутый, без наклона вперед. Посадка в глубокое приседание может быть как мягкой, так и резкой.

Приступаем к изучению комбинации «присядок». Внимательно посмотрите, послушайте видео по следующей ссылке

https://yandex.ru/video/preview/?text=присядка%20в%20русском%20танце&path=wizard&parent-reqid=1607629875075216-1391631068953044479200163-production-app-host-vla-web-yp-264&wiz_type=vital&filmId=3820987336501036856

Незабываем присылать ваши видео и фотографии.

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