**Спортивный бальный танец Занятия 18.03.2020, 19.03.2020**

**Отработка технических приемов спортивных бальных танцев**

**Ход занятия:**

1. **Выполнение разминочных упражнений.**

- вращательные движения головой,
- наклоны головы вперёд, назад и в сторону,
- вращение плеч, вращение в локтях и кистях,
- вращения и скручивание корпуса в поясничном отделе,
- вращения таза,
- подъём бедра,
- вращение коленями,
- вращения стоп, подъём на стопах.

**2. Отработка техники выполнения спортивных бальных танцев**

**Выполняйте каждый из приемов 5-6 раз.**

1. Медленный вальс.

Выполните:
- перемены с правой и левой ноги,
- правый и левый повороты.

2. Венский вальс.

Выполните:
- правый поворот.

3. Квикстеп.

Выполните:
- типль шассе,
- четвертные повороты и поступательные шассе.

 4. Самба.

Выполните:
- движение баунс,
- основное движение вперёд и назад и в стороны,
- виск,
- самба ход,
- вольты.

5. Ча ча ча.

Выполните:
- тайм степ,
- основное движение,
- движение Нью-йорк,
- движение рука к руке.

6.  Джайв.

Выполните:
- шассе в стороны,
- рок назад,
- основное движение.