**Спортивный бальный танец Занятия 08.04.2020, 09.04.2020**

**Отработка технических приемов спортивных бальных танцев (занятие 5,6)**

**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 *(фонограмма 1)*

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

2. Самба *(фонограмма 2)*

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

3. Ча ча ча *(фонограмма 3)*

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

* Выполненные элементы и приемы танцев можно записать и направить для проверки и корректировки дальнейших действий по освоению навыков спортивных бальных танцев педагогу Гвоздеву Вадиму Юрьевичу на почту [danceplus1@yandex.ru](mailto:danceplus1@yandex.ru) или WhatsApp 89123201247