**Спортивный бальный танец Занятия 22.04.2020, 23.04.2020**

**Отработка технических приемов спортивных бальных танцев (занятие 1,2)**

**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 10-15 раз.**

1. Квикстеп. *Фонограмма 1*

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

2.  Джайв. *Фонограмма 2*

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

* 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 или WhatsApp 89123201247