**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](mailto:danceplus1@yandex.ru) или WhatsApp 89123201247