**Ансамбль спортивного бального танца Занятия 13.05.2020, 14.05.2020**

**Подготовка самостоятельного танцевального номера**

**на основе спортивных бальных танцев.**

**(занятия № 1, 2 по данной теме)**

**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. Подготовка самостоятельного танцевального номера на основе спортивных бальных танцев.**

Придумайте танцевальный микс, используя элементы спортивных бальных танцев.

1. Квикстеп.

- типль шассе,  
- четвертные повороты и поступательные шассе.

2.  Джайв.

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

3. Медленный вальс.

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

4. Венский вальс.   
- правый поворот.

* 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