**Спортивный танец и современная хореография**

**Занятия: 1 группа 10.11.2020 (вторник)**

**Отработка технических приемов спортивных бальных танцев**

**Ход занятия:**

**Выполнение разминочных упражнений.**

1. Руки в стороны. Вращение кисти по 8 оборотов в каждую сторону, 4 повтора.  
2. Вращение рук в локтевом суставе по 8 оборотов в каждую сторону с 4 повторами.  
3. Повороты головы вправо и влево. 24 повтора.  
4. Наклоны головы вправо и влево. 24 повтора.  
5. Наклоны головы вперёд и назад. 24 повтора.  
6. Вращение головы вправо и влево. 8 поворотов в каждую сторону с 4 повторами.  
7. Подъём плеча и ключицы правой и левой стороны одновременно и по очереди. По 8 движений с 4 повторами.  
8. Позиция ног "шире плеч". Небольшой спуск в колене с подъёмом правой или левой руки и растягиванием одноимённой стороны. 24 повтора.  
9. Руки в стороны. Сдвиг верхней части корпуса вправо и влево в центральном отделе позвоночника. 24 повтора.  
10. Скручивание верхней части корпуса вправо и влево в центральном и нижнем отделах позвоночника. 24  повтора.  
11. Вращение корпуса вправо и влево по 8 оборотов в каждую сторону с 4 повторами.  
12. Вращение таза вправо и влево по 8 в каждую сторону с 4 повторами.

13. Скручивание таза вправо и влево с постепенным переносом веса с правой ноги на левую ногу. 8 скручиваний с 2 переносами свеса. 8 повторов.  
14. Разминаем колени. Вращение колен вправо и влево по 8 оборотов. 4 повтора.  
15. Разминка голеностопа. Вращение стопы вправо и влево. 4 вращения в каждую сторону. 8 повторов для каждой ноги.  
16. Ноги вместе. Перекат веса тела вдоль стопы с подъёмом на подушечку. 24 повтора.  
17. На высокой стопе. Шаги на месте на носках с работой стопы. 24 повтора.  
18. Прыжки на месте в музыкальном темпе и в 2 раза быстрее. 24 повтора.  
19. Прыжки на месте с переносом веса с одной ноги на другую.  
20. Руки на поясе. Шаги по кругу от коленки с носка с вытягиванием стопы. По 24 шага по линии танца и против линии танца с 4 повторами.  
21. То  же с подъёмом колена.  
22. То же с использованием рук на месте.