**Ансамбль спортивного бального танца**

**Занятия 19.11.2020**

**Отработка технических приемов спортивных бальных танцев.**

**Подготовка композиции фигурного вальса, венского вальса**

**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.

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

2. Венский вальс.

Выполните:  
- правый поворот.

**3.Отработка приемов композиции фигурного вальса, венского вальса**

1. Повторение правого и левого поворотов венского вальса.
2. Повторение движений фигурного вальса.