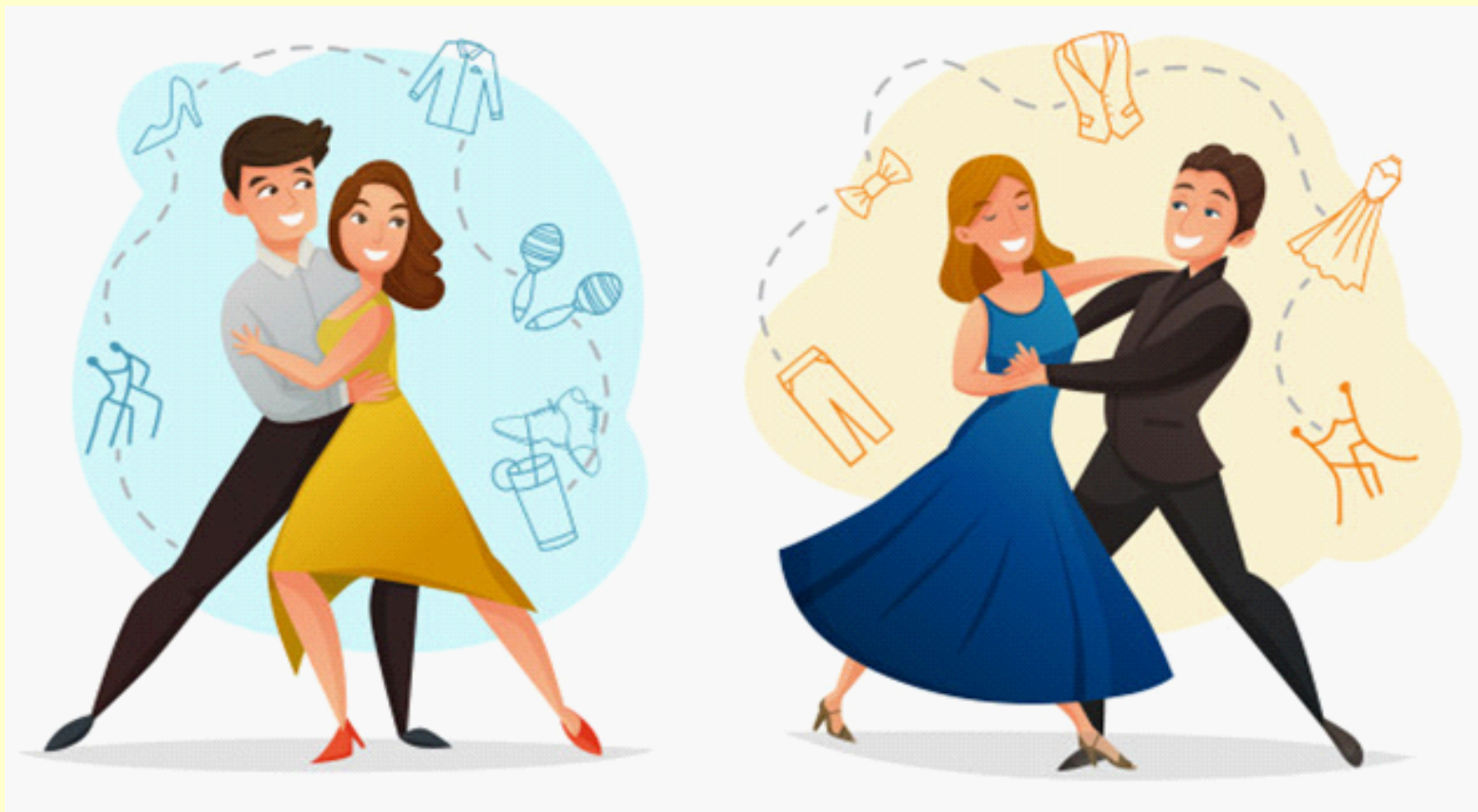




Я ЛЮБЛЮ

ТАНЦЫ

ФИО _____

Возраст _____



Если хочешь стать профессиональным танцором,
нужно записаться в хореографическое училище
или школу танцев.



Танцами занимаются девочки и мальчики.
Чтобы танцевать, нужно чувствовать ритм.

Европейская программа

Программу европейских танцев, или стандарт, составляют 5 основных танцев



Медленный вальс

Родился и расцвел вальс в начале XIX века в Вене, а затем и во всем мире. Его ритм очень приятный и легкий.

Муз. размер 3/4

Танго

Танец танго был завезен в Европу из Южной Америки.

Его особенности составляют контрастные сочетания движений, резкая смена положений.

Манера исполнения сочетает в себе яркую выразительность южных народов со сдержанной строгостью и немногословностью.

Муз. размер 2/4

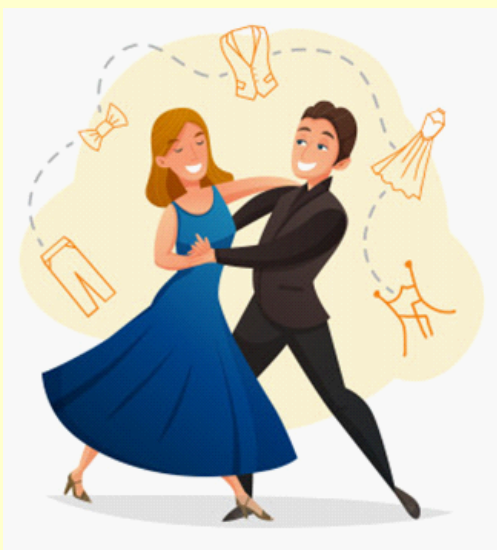


Венский вальс

Истоки вальса зародились в Италии в эпоху Возрождения.

Основная его особенность заключается в отсутствии чрезмерного количества трюков.

Муз. размер 3/4



Медленный фокстрот

Фокстрот появился на Европейском континенте в начале 20-х годов XX столетия.

Танец строгих линий и вместе с тем позволяющий импровизировать.

Строгий и элегантный и вместе с тем танец легкий.

Муз. размер 4/4

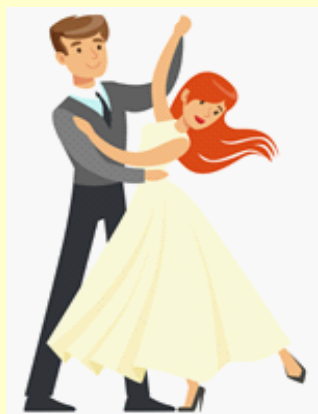


Квикстеп

Термин «квикстеп» - «быстрый шаг».

Квикстеп с живым ритмом требует от исполнителя легкости и подвижности.

Муз. размер 4/4



Латиноамериканская программа

Программу латиноамериканских танцев или «Латина» составляют 5 основных танца

Самба

Этот танец бразильского происхождения, быстрый, с четкой пульсирующей ритмикой. Исполняется с продвижением по линии танца. Для самбы характерно пружинящее движение. («баунс»)

Муз. размер 2/4



Ча-ча-ча

В 50-е годы XX столетия из румбы и мамбы был образован кубинский танец Ча-ча-ча.

Он как бы подчеркивает характерный для кубинских мелодий ритм, напоминающий четкий, суховатый звук маракас.

Муз. размер 4/4



Румба

Кубинский танец, проявившийся в 20-е годы, получил большую популярность в Латинской Америке, а затем и в Европе.

Медленный, лирический танец, построенный на трех шагах.

Муз. размер 4/4



Пасодобль

Происхождение этого танца связано с испанскими народными праздниками, во время которых rohодили знаменитые бои быков. На этих праздниках исполнялись массовые народные танцы, и самым популярным среди них был пасадобль, отображающий тореодора и его танец с плащом.

Муз. размер 2/4



Джайв

В начале 50-х годов появился рок-н-ролл. На основе этого танца развивался танец Джайв.

Во время джайва спортсмены должны делать резкие подъемы, подпрыгивать.

Муз. размер 4/4



В РАЗДЕВАЛКЕ!



Перед занятием танцоры переодеваются.

Например, танцоры бальных танцев надевают:

девочки- купальник, юбку, балетки

мальчики- брюки, футболка, балетки.



Чтобы волосы не мешали,
девочки завязывают их в хвостик или гульку.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ЗАЛ!



Начинаем занятие!

Сначала танцоры
должны разогреться,
чтобы
не повредить мышцы.



Упражнения на растяжку

1. "Сладка"

Сядьте на пол, вытяните прямые ноги вперёд. Наклонитесь к ногам и положите руки по обе стороны от стоп или чуть дальше. Чтобы углубить растяжку, можете выпрямить спину на несколько секунд, а затем снова наклониться.



2. "Наклон к одной ноге"

Сядьте на пол, одну ногу вытяните вперёд, вторую согните в колене. Наклонитесь к прямой ноге, возьмитесь руками за стопу и натяните носочек на себя.



3. "Наклоны стоя"

Расставьте ноги пошире, носки направлены вперёд. Опускайте корпус вниз, сохраняя спину прямой, пока не поставите ладони на пол.

4. "Лягушка"

Сядьте на пол с прямой спиной, сложите ноги перед собой стопами друг к другу. Старайтесь опустить колени на пол. Прямой спиной ложимся в «складку».

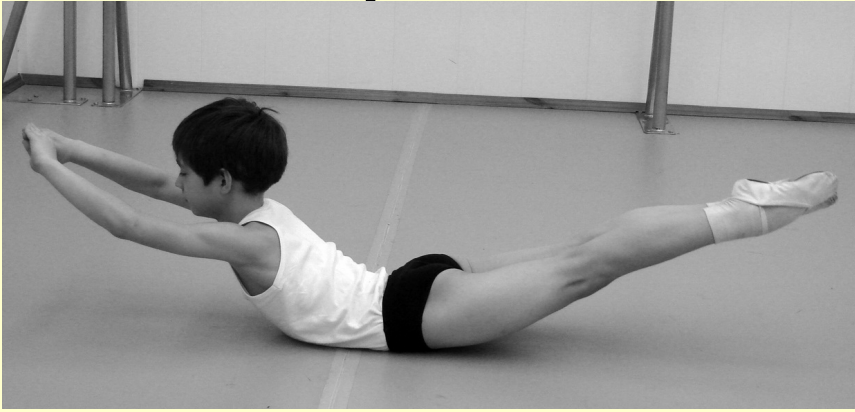


5. "Складка в шпагате"

Сядьте на пол в поперечный шпагат, а затем наклонитесь вперёд. Старайтесь лечь животом на пол, не сгибайте колени.



Упражнения на растяжку



6. "Лодочка"

Лежа на животе,
поднять одновременно вытянутые руки и ноги

7. "Мостик"

Встаньте на колени, а затем отклонитесь назад,
положив руки на пятки.
Старайтесь прогнуться в грудном отделе.

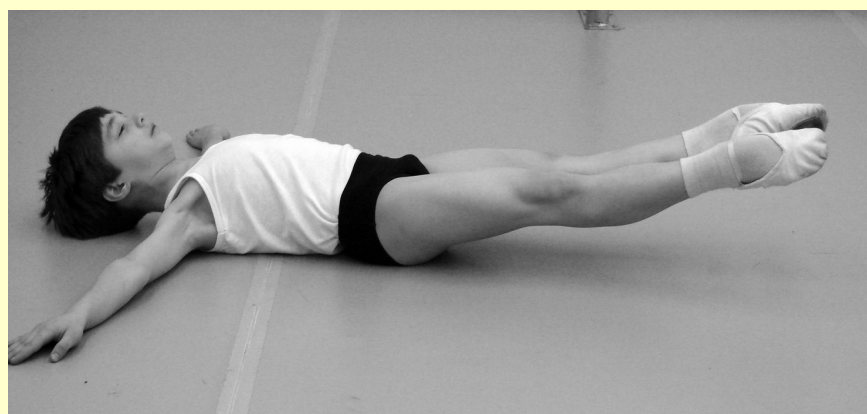


8. "Колечко"

Опираясь на ладони, поднимитесь на руках,
прогибая тело, и постарайтесь дотронуться
кончиками пальцев ног до затылка.

9. "Корзиночка"

Ложимся на живот, подтягиваем к себе ноги
и обхватываем щиколотки снаружи.
Стараемся как можно выше приподняться



10. "Подъемы ног"

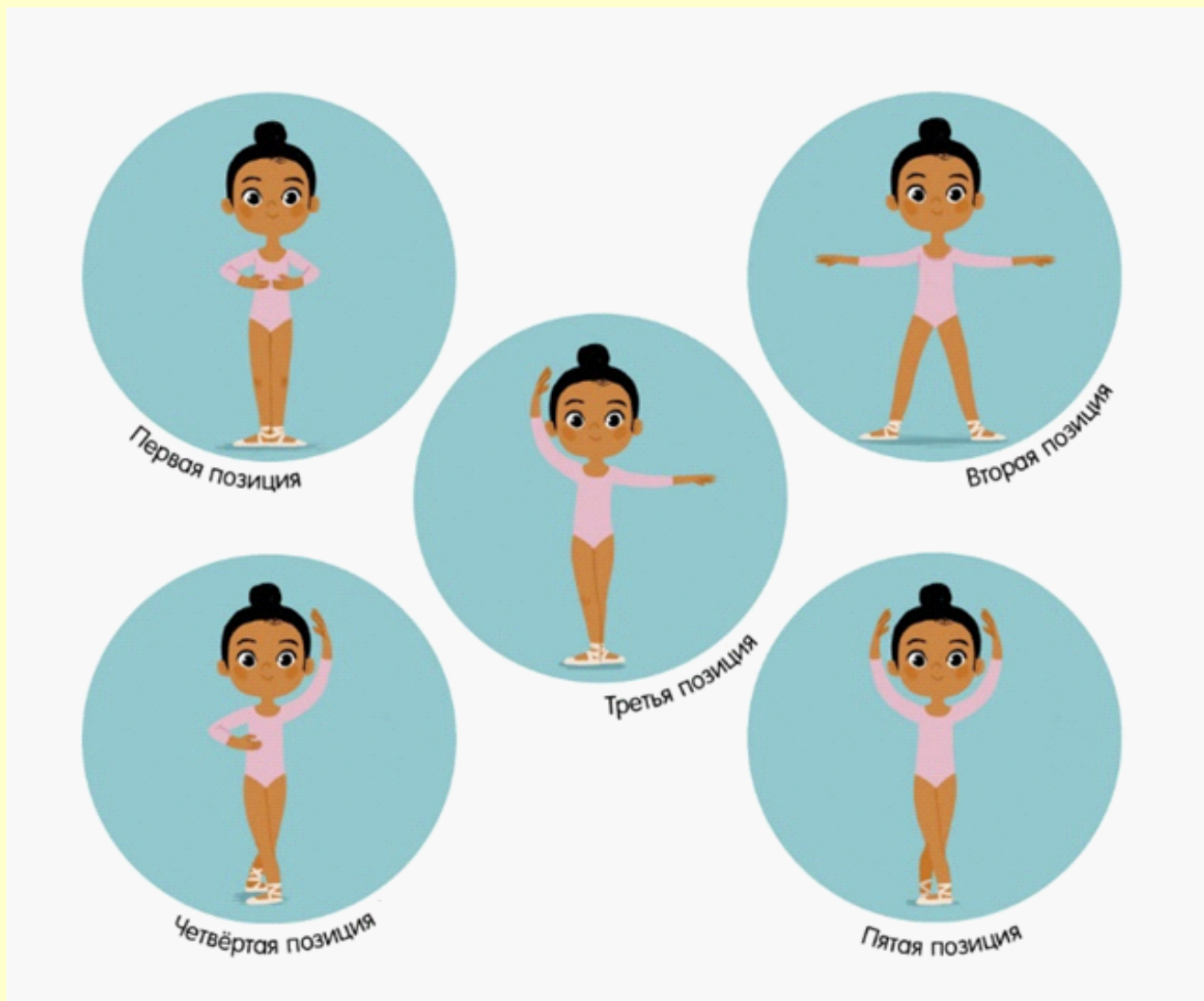
Лежа на спине поднять вытянутые ноги
до уровня 30, 45, 90 градусов
и медленно опустить их на пол.
Поясница должна быть прижата к полу

ПОЗИЦИИ НОГ

Это основные позиции ног

классического танца. В бальных танцах

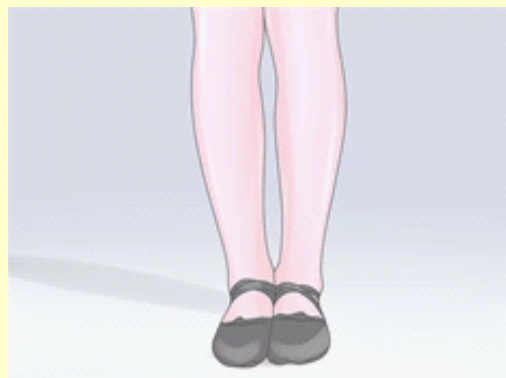
используется еще и 6 позиция.



В спортивных бальных танцах 6 позиция ног используется в танцах европейской программы, а 3 позиция ног- в танцах латиноамериканской программы.

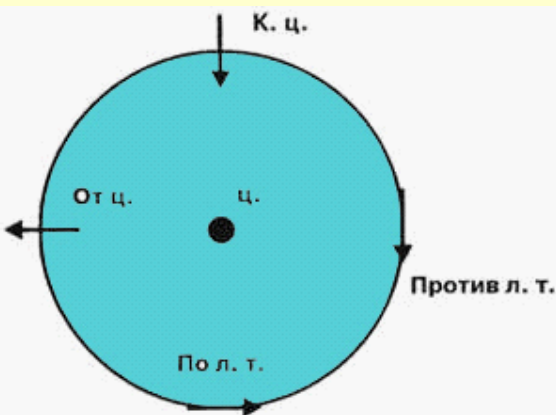


3 позиция ног



6 позиция ног

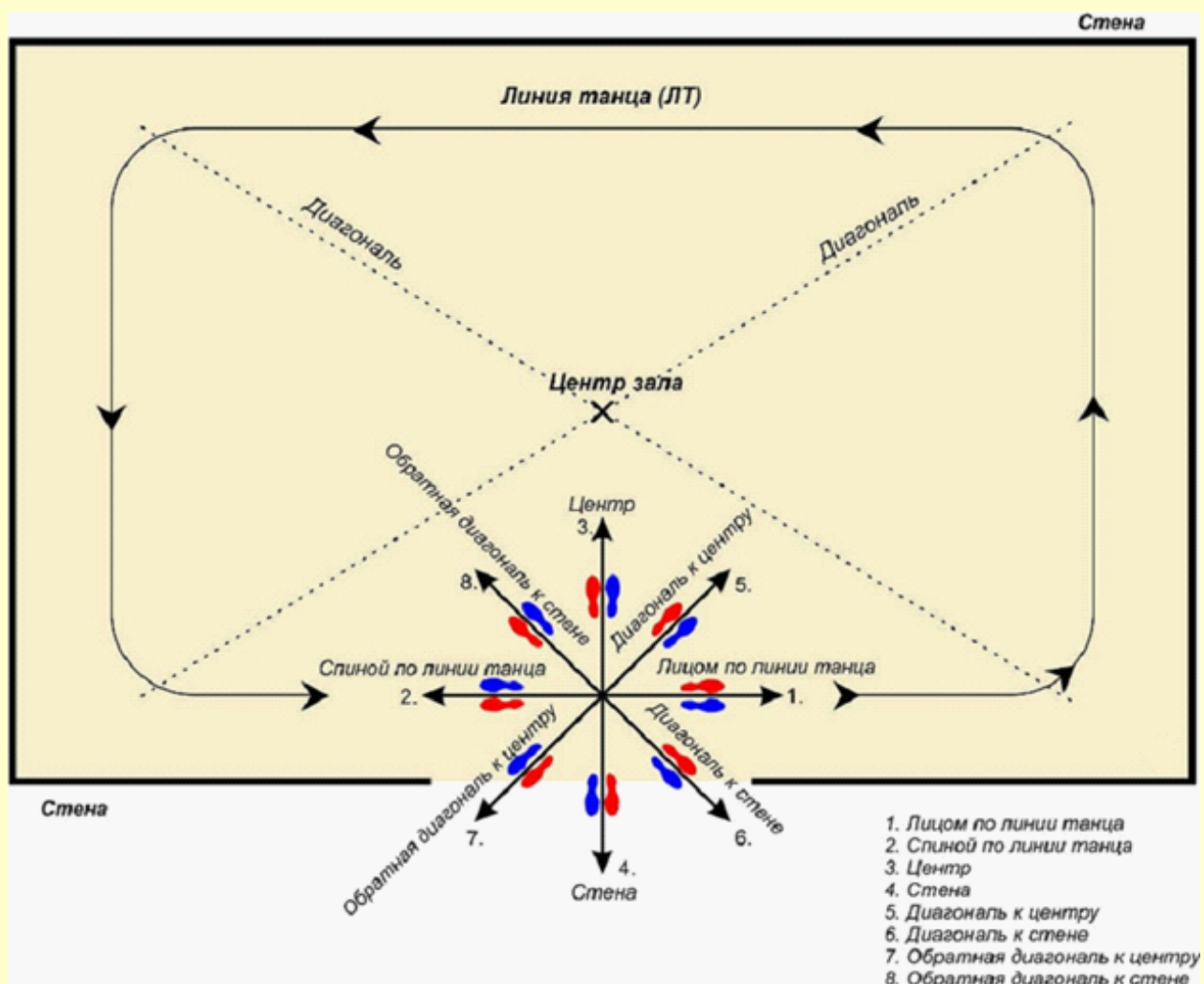
Направления движений в спортивных бальных танцах



Бальные танцы исполняются против часовой стрелки по окружности, которая является **линией танца**.

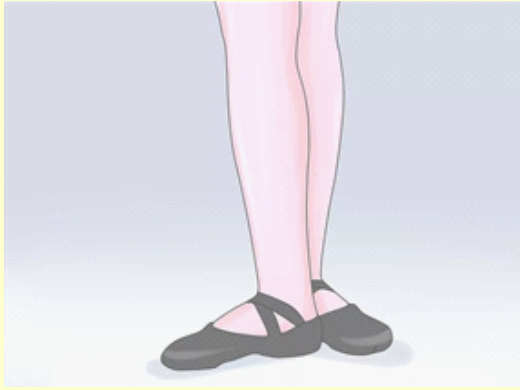
Основные направления движения:

1. лицом по линии танца
2. спиной по линии танца
3. лицом к центру
4. спиной к центру
5. лицом диагонально к центру
6. спиной диагонально к центру
7. лицом диагонально к стене
8. спиной диагонально к стене



ПОИГРАЕМ?

1. Сможешь вспомнить как называются эти позиции?



Ответ_____



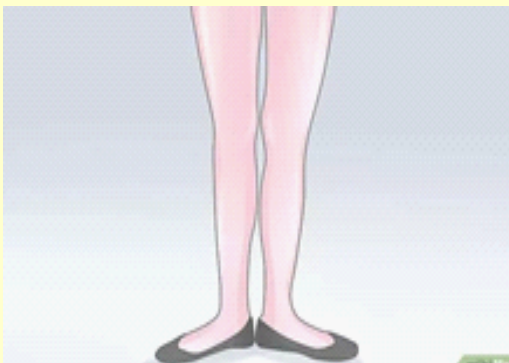
Ответ_____



Ответ_____



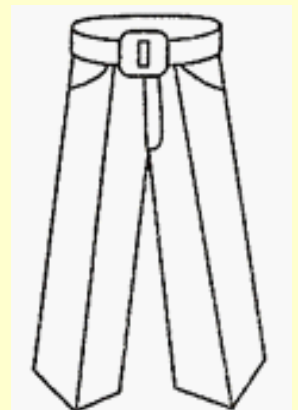
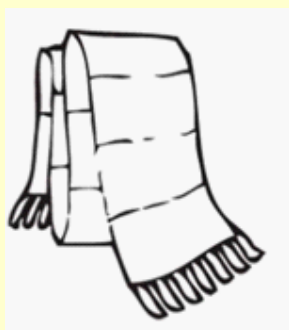
Ответ_____



Ответ_____

Какой позиции не хватает?_____

РАСКРАСЬ И ВЫБЕРИ ПОДХОДЯЩУЮ ОДЕЖДУ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ



РАСКРАСЬ

В КАКУЮ ПРОГРАММУ ПАРА
МОЖЕТ ПОЙТИ НА КОНКУРС
В ТАКОМ КОСТЮМЕ?

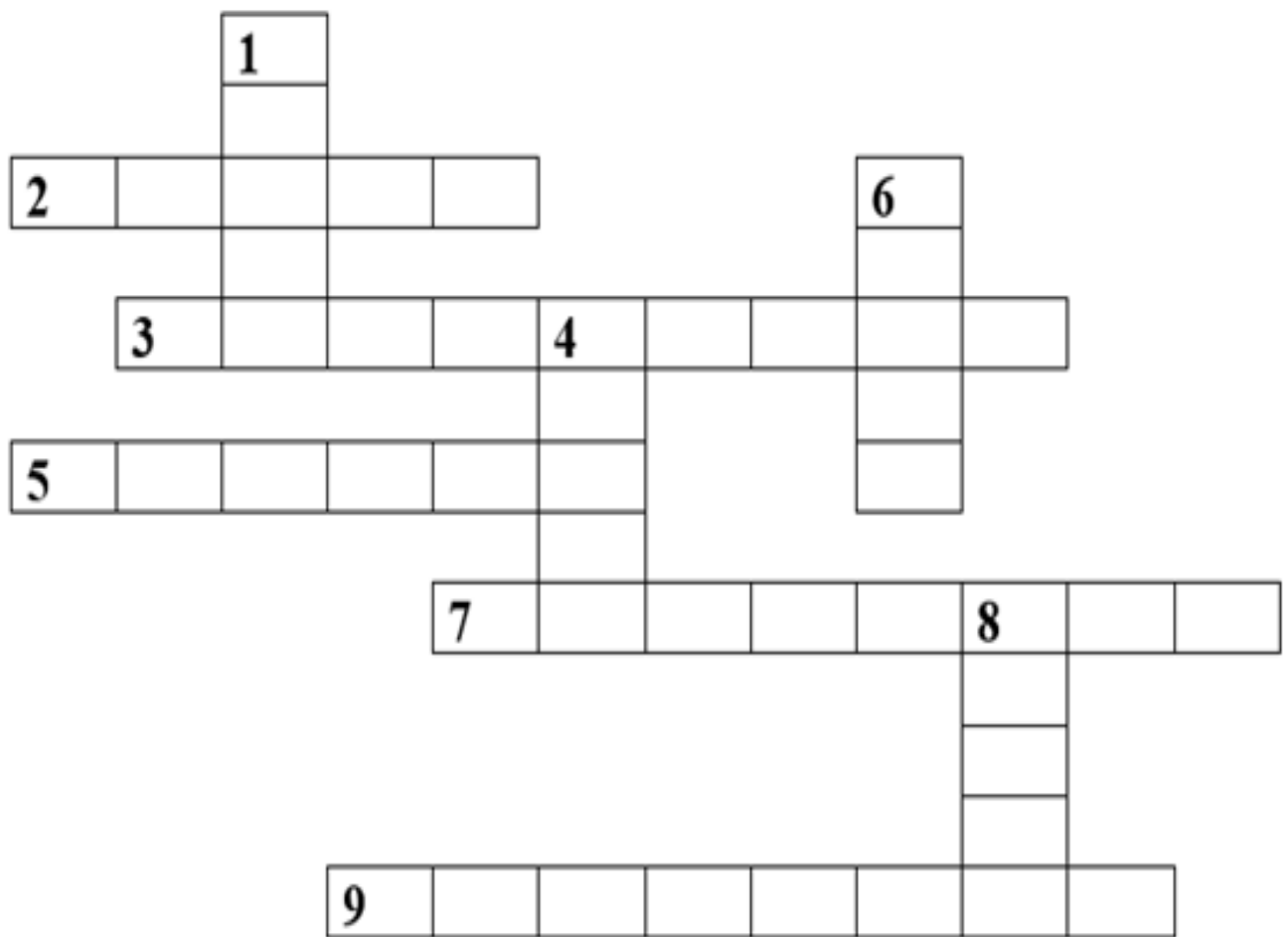


Ответ_____

Ответ_____

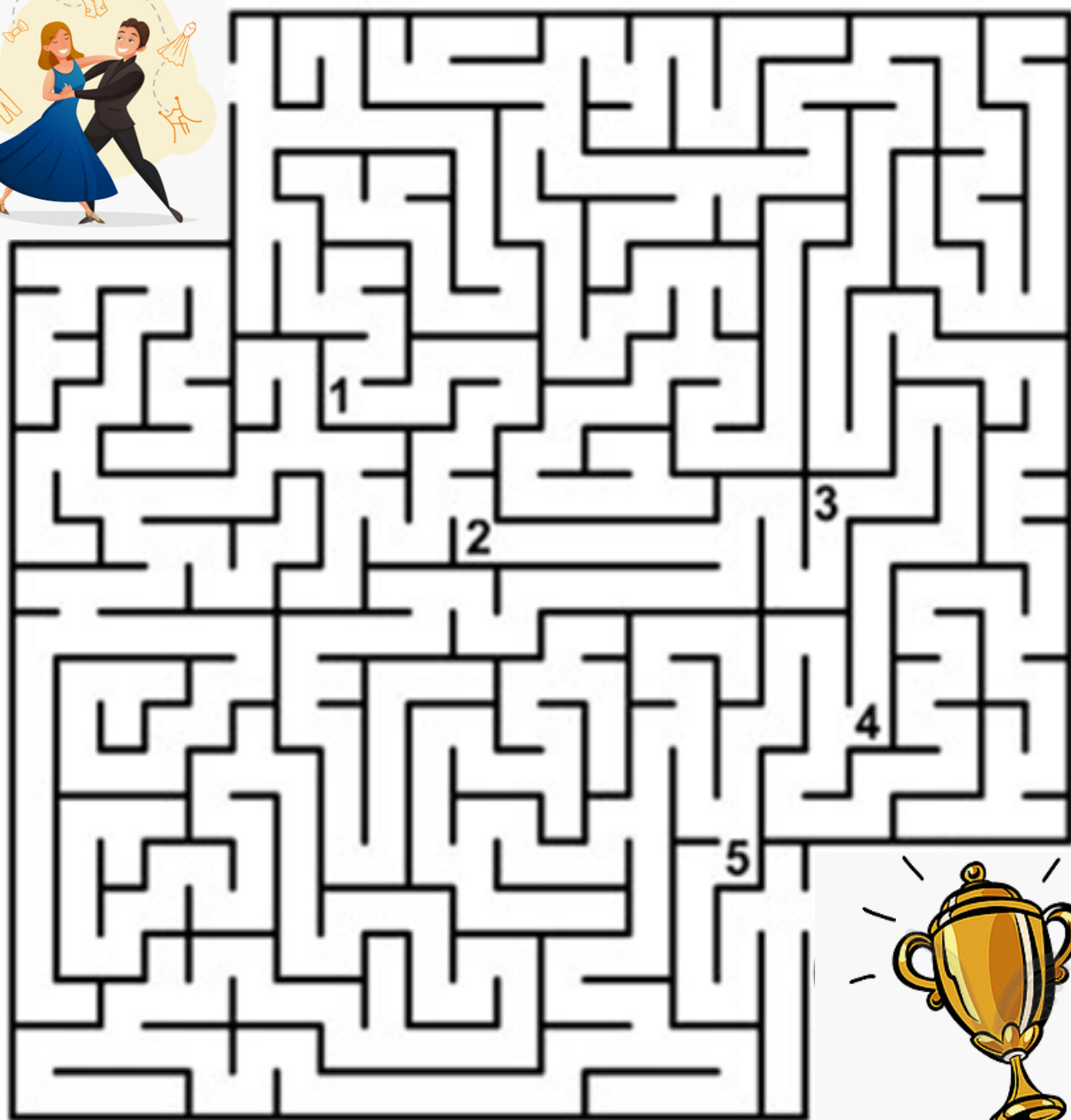
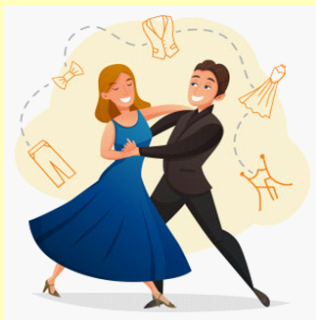


Реши кроссворд

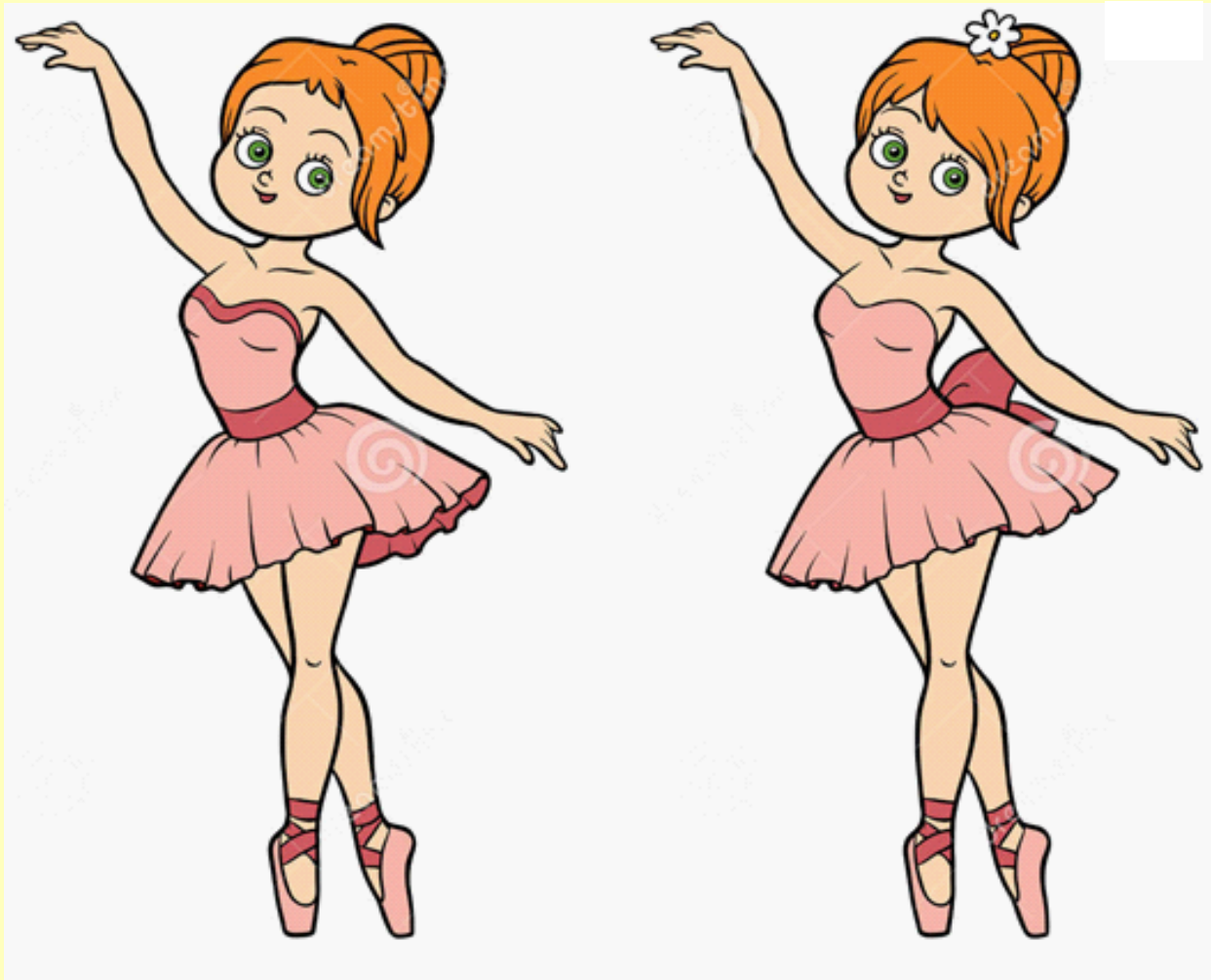


1. Латино-американский танец (кубинский)
2. Латино-американский танец (бразильский)
3. Латино-американский танец (испанский)
4. Латино-американский танец (американский)
5. Латино-американский танец (в ритме гуапача)
6. Европейская программа (английский)
7. Европейская программа (быстрый фокстрот)
8. Европейская программа (аргентинский)
9. Европейская программа (в ритме слоу фок)

Пройди лабиринт



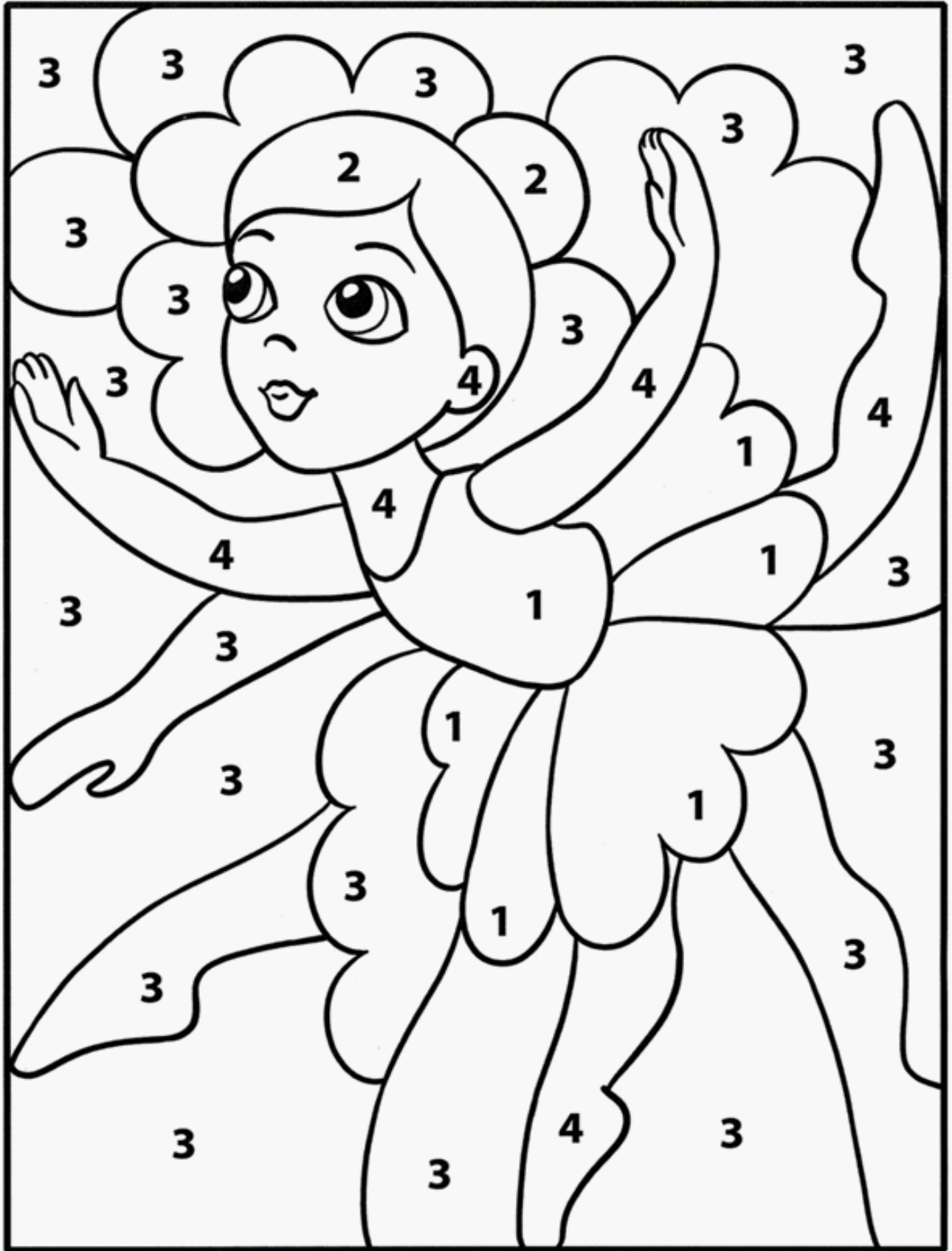
Найди 5 отличий



Найди 7 отличий



Раскрась по номерам



1 — голубой, 2 — коричневый,
3 — жёлтый, 4 — розовый.

Расшифруй название танца и
определи к какой программе относится

Л	К	Ь
О	В	Б
И	С	А

□Г┐└П

Ответ_____

Т	Н	Е
А	И	Ц
У	Г	О

┐└┐┐ПГ

Ответ_____

Ф	Б	О
Г	М	С
Д	А	П

□П□┐┐

Ответ_____

П	К	В
И	Т	Е
Х	Р	С

┐└┐┐Г□□┐

Ответ_____

Р	Б	А
Ч	О	У
М	Л	В

┐□┐┐┐┐

Ответ_____

Расшифруй название танца и
определи к какой программе относится

К	Х	Т
А	С	Р
Е	Ф	О

ПГ _ _ _ _ _

Ответ _____

А	В	Н
Е	С	К
И/Й	Л	Ь

_ _ _ _ _

_ _ _ _ _

Ответ _____

А	В	Б
Ь	Ч	К
С	Т	О

_ _ _ _ _

Ответ _____

Д	Й	К
Е	Л	Ж
А	О	В

_ _ _ _ _

Ответ _____

П	Л	С
Ь	А	О
К	Б	Д

_ _ _ _ _

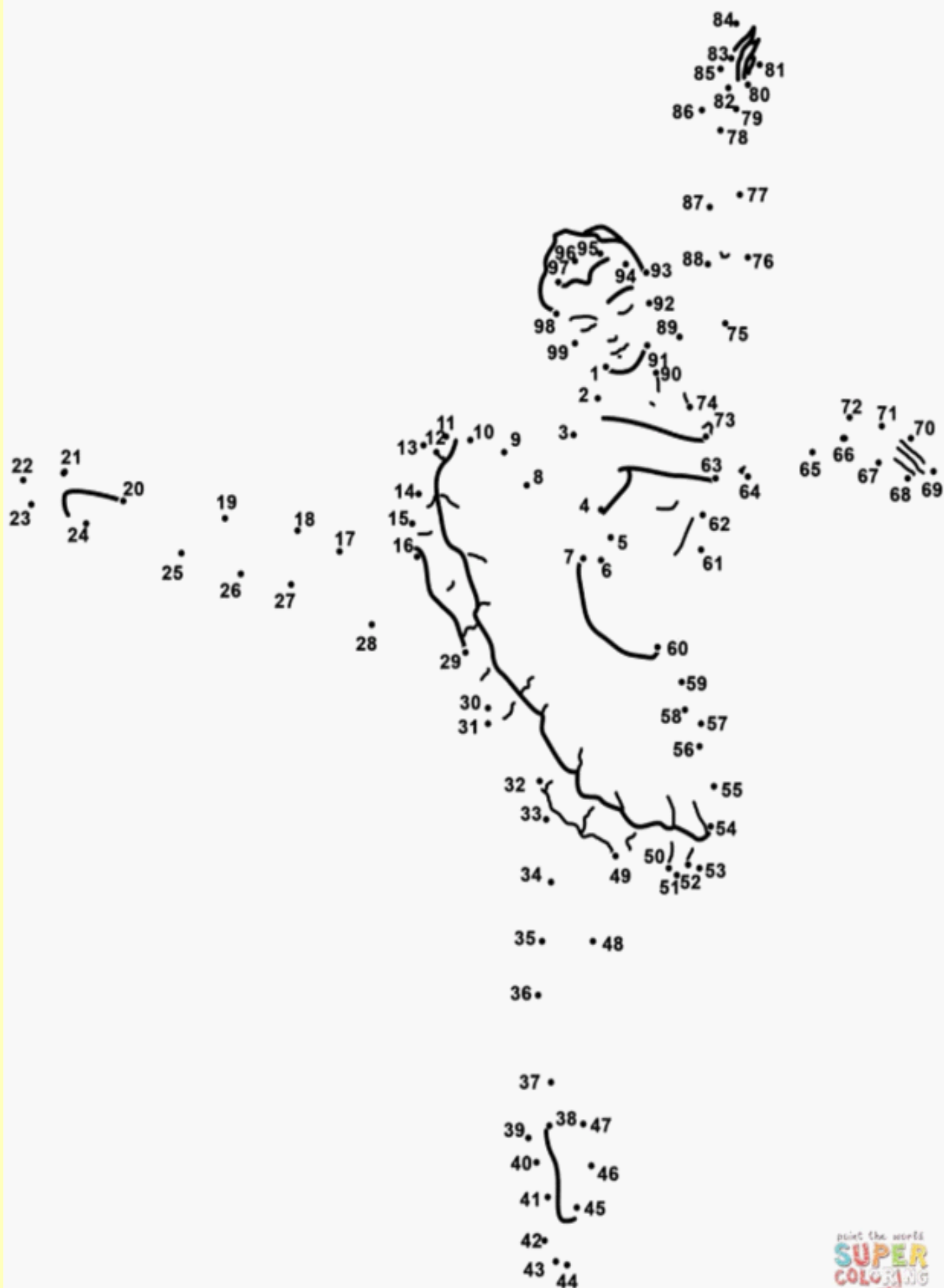
Ответ _____

Пройди лабиринт

Победа



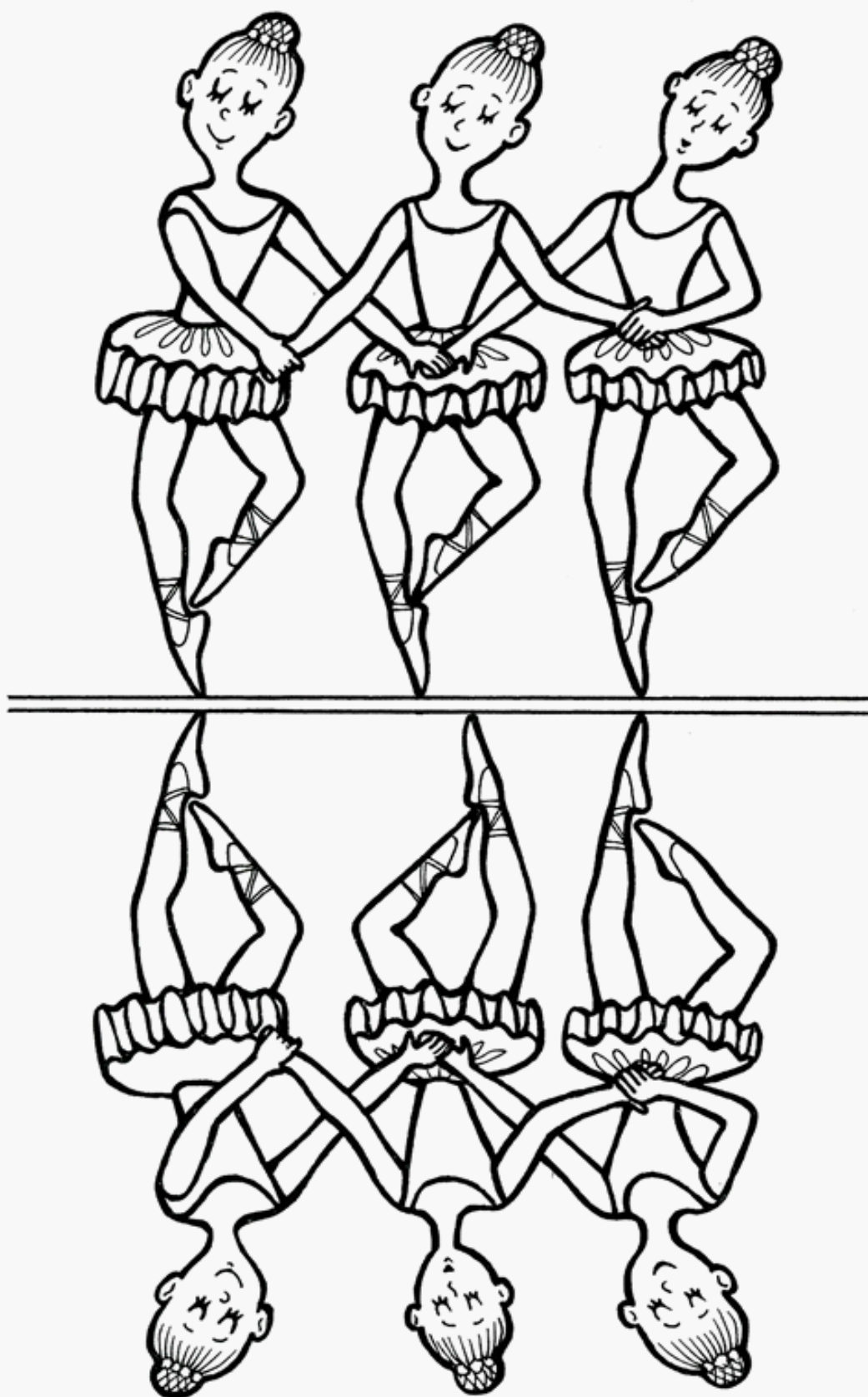
Соедини по цифрам и раскрась



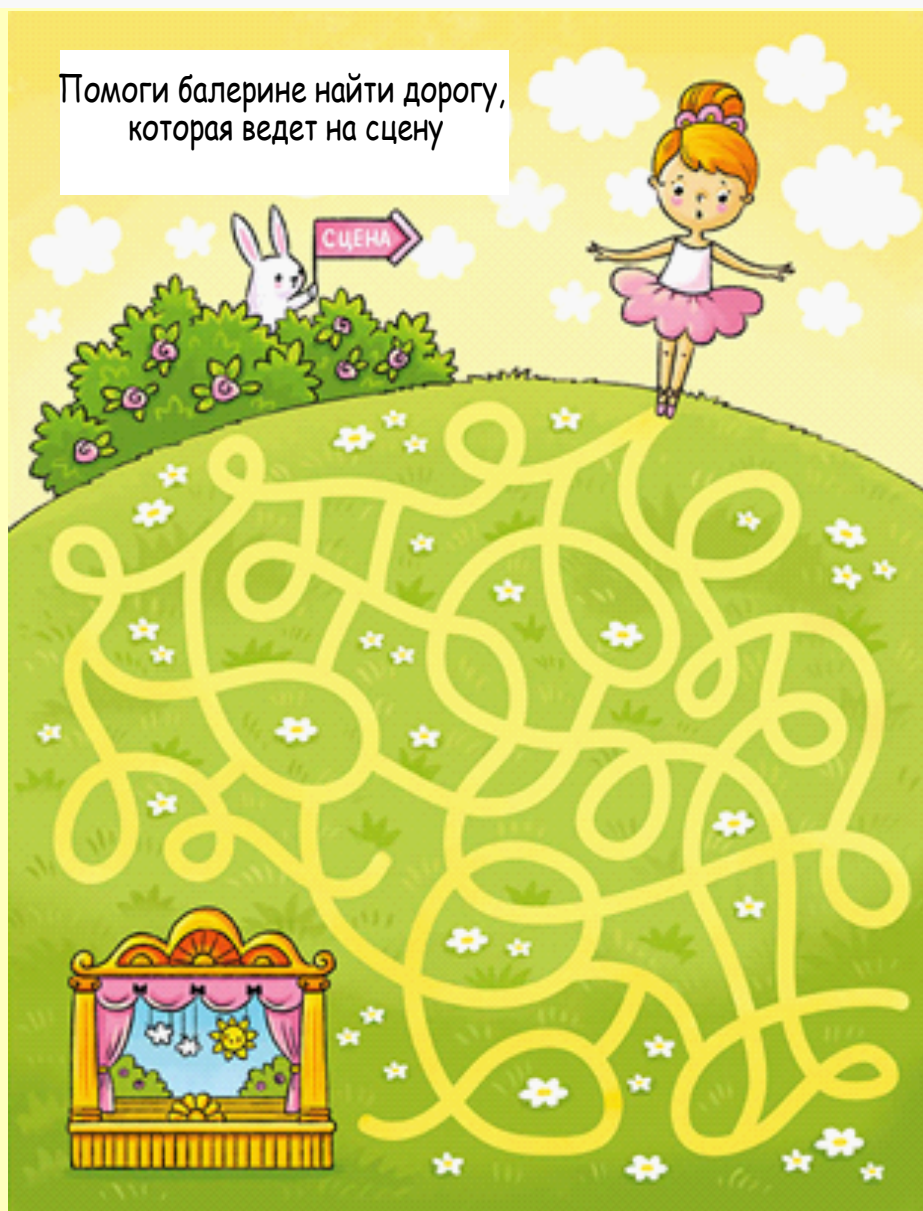
Танцуй, танцуй же, яркая звезда,
Пылай, как пламя в темном небосклоне,
Ты в нашем сердце бьешься навсегда,
И вечно мы перед тобой в поклоне.
О, танец, мы с тобой на век,
Спасибо, что ты существуешь,
Благодарю, что слово-человек
Ты творчеством своим преобразуешь!
Ведь ты даешь нам новый мир,
Мир без обмана и без лести,
И где под звуки нежных лир
С тобой хотим быть только вместе!

10-3-6-2

Найди ошибки в отражении и раскрась



Найди 10 отличий



Реши кроссворд



1. Специальная обувь для занятий танцами, ритмикой, гимнастикой.
2. Плавный парный бальный танец.
3. Положение тела перед выполнением танцевального движения.
4. Положение рук в танце, при котором согнутые в локтях руки сложены перед грудью, и правая рука лежит на левой.
5. Народный танец в кругу, который исполняет много людей и который обычно сопровождается песней.
6. Как в народе называют весёлую музыку или песню для пляски.
7. Поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге на месте или с продвижением вперед.
8. Частые, лёгкие непрерывные приседания, стоя на месте
9. Положение рук или ног в танце
10. Ходьба или лёгкий бег друг за другом с поворотом и движением противоходом.