

План индивидуальных занятий в студии восточного танца ГАГУ «Нежный ветер» в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации

Хореограф: Ялбачева А.А.

Каналы коммуникации:

- Skype-консультации каждую среду и пятницу с 18.00 до 20.00 - для обсуждения возникающих вопросов по материалу текущей недели;
- Личный телефон – для решения текущих вопросов.

Задачи:

- 1) изучение новых танцевальных движений, постановка танцевального номера;
- 2) улучшение самочувствия, повышение выносливости за счет умеренной физической нагрузки;
- 3) научиться танцевать, правильно и красиво двигаться.

25 и 27 марта 2020 года

Подготовительная часть
Разминка (5-10 мин): <ol style="list-style-type: none">1. Наклоны головы в стороны2. Повороты головой вправо/влево3. Полукруг головой спереди4. Круги плечами назад/ вперед5. Попеременно круги плечами назад/вперед6. Вращение в плечевых суставах вперед/назад7. Вращение в локтевых суставах вперед/назад8. Вращение в кистях вперед/назад9. Наклон корпуса влево/вправо10. Приседание с подъемом на носки11. Круг коленями в направлении по часовой стрелке, слегка приседая (влево/вправо)12. Круг бедрами13. Вращение стопой
Основная часть (50-100 мин)
Разбор танцевального движения (оттяжка бедра и скрутка бедрами)
Повтор танцевальных номеров 2019-го года
Разбор и изучение вступления под композицию <i>Tarkan - Bu Kadar Mi</i>
Заключительная часть
Стрейчинговые упражнения (см. Приложение 1), 5-15 мин.

30 марта, 1 и 3 апреля 2020 года

Подготовительная часть
Разминка (5-10 мин): <ol style="list-style-type: none">1. Наклоны головы в стороны2. Повороты головой вправо/влево3. Полукруг головой спереди4. Круги плечами назад/ вперед5. Попеременно круги плечами назад/вперед6. Вращение в плечевых суставах вперед/назад7. Вращение в локтевых суставах вперед/назад8. Вращение в кистях вперед/назад9. Наклон корпуса влево/вправо10. Приседание с подъемом на носки11. Круг коленями в направлении по часовой стрелке, слегка приседая (влево/вправо)12. Круг бедрами13. Вращение стопой
Основная часть (50-100 мин)
Разбор танцевального движения (горизонтальный круг бедрами, горизонтальная восьмерка бедрами)
Повтор танцевальных номеров 2019-го года
Разбор и изучение первого куплета под композицию <i>Tarkan - Bu Kadar Mi</i>
Заключительная часть
Стрейчинговые упражнения (см. Приложение 1), 5-15 мин.

6, 8, 10 апреля 2020 года

Подготовительная часть
Разминка (5-10 мин): <ol style="list-style-type: none">1. Наклоны головы в стороны2. Повороты головой вправо/влево3. Полукруг головой спереди4. Круги плечами назад/ вперед5. Попеременно круги плечами назад/вперед6. Вращение в плечевых суставах вперед/назад7. Вращение в локтевых суставах вперед/назад8. Вращение в кистях вперед/назад9. Наклон корпуса влево/вправо10. Приседание с подъемом на носки11. Круг коленями в направлении по часовой стрелке, слегка приседая (влево/вправо)12. Круг бедрами13. Вращение стопой
Основная часть (50-100 мин)
Разбор танцевального движения (бочка, объемная восьмерка, маятник)
Повтор танцевальных номеров 2019-го года
Разбор и изучение первого припева под композицию <i>Tarkan - Bu Kadar Mi</i>
Заключительная часть
Стрейчинговые упражнения (см. Приложение 1), 5-15 мин.

13,15,17 апреля 2020 года

Подготовительная часть
Разминка (5-10 мин): <ol style="list-style-type: none">1. Наклоны головы в стороны2. Повороты головой вправо/влево3. Полукруг головой спереди4. Круги плечами назад/ вперед5. Попеременно круги плечами назад/вперед6. Вращение в плечевых суставах вперед/назад7. Вращение в локтевых суставах вперед/назад8. Вращение в кистях вперед/назад9. Наклон корпуса влево/вправо10. Приседание с подъемом на носки11. Круг коленями в направлении по часовой стрелке, слегка приседая (влево/вправо)12. Круг бедрами13. Вращение стопой
Основная часть (50-100 мин)
Разбор танцевального движения: <ul style="list-style-type: none">✓ перекрестный шаг с заворотом бедра✓ обратный шаг с оттяжкой бедра✓ перекрестный шаг на обратной оттяжке
Повтор танцевальных номеров 2019-го года
Разбор и изучение второго куплета под композицию <i>Tarkan - Bu Kadar Mi</i>
Заключительная часть
Стрейчинговые упражнения (см. Приложение 1), 5-15 мин.

20,22, 24 апреля 2020 года

Подготовительная часть
Разминка (5-10 мин): <ol style="list-style-type: none">1. Наклоны головы в стороны2. Повороты головой вправо/влево3. Полукруг головой спереди4. Круги плечами назад/ вперед5. Поочередно круги плечами назад/вперед6. Вращение в плечевых суставах вперед/назад7. Вращение в локтевых суставах вперед/назад8. Вращение в кистях вперед/назад9. Наклон корпуса влево/вправо10. Приседание с подъемом на носки11. Круг коленями в направлении по часовой стрелке, слегка приседая (влево/вправо)12. Круг бедрами13. Вращение стопой
Основная часть (50-100 мин)
Разбор танцевального движения: <ul style="list-style-type: none">✓ Маятник вниз✓ Маятник вверх✓ Бесконечный маятник✓ Приставной шаг на маятнике вниз✓ Приставной шаг на маятнике вверх✓ Возвратный шаг на маятнике вниз✓ Возвратный шаг на маятнике вверх
Повтор танцевальных номеров 2019-го года
Разбор и изучение второго куплета под композицию <i>Tarkan - Bu Kadar Mi</i>
Заключительная часть
Стрейчинговые упражнения (см. Приложение 1), 5-15 мин.

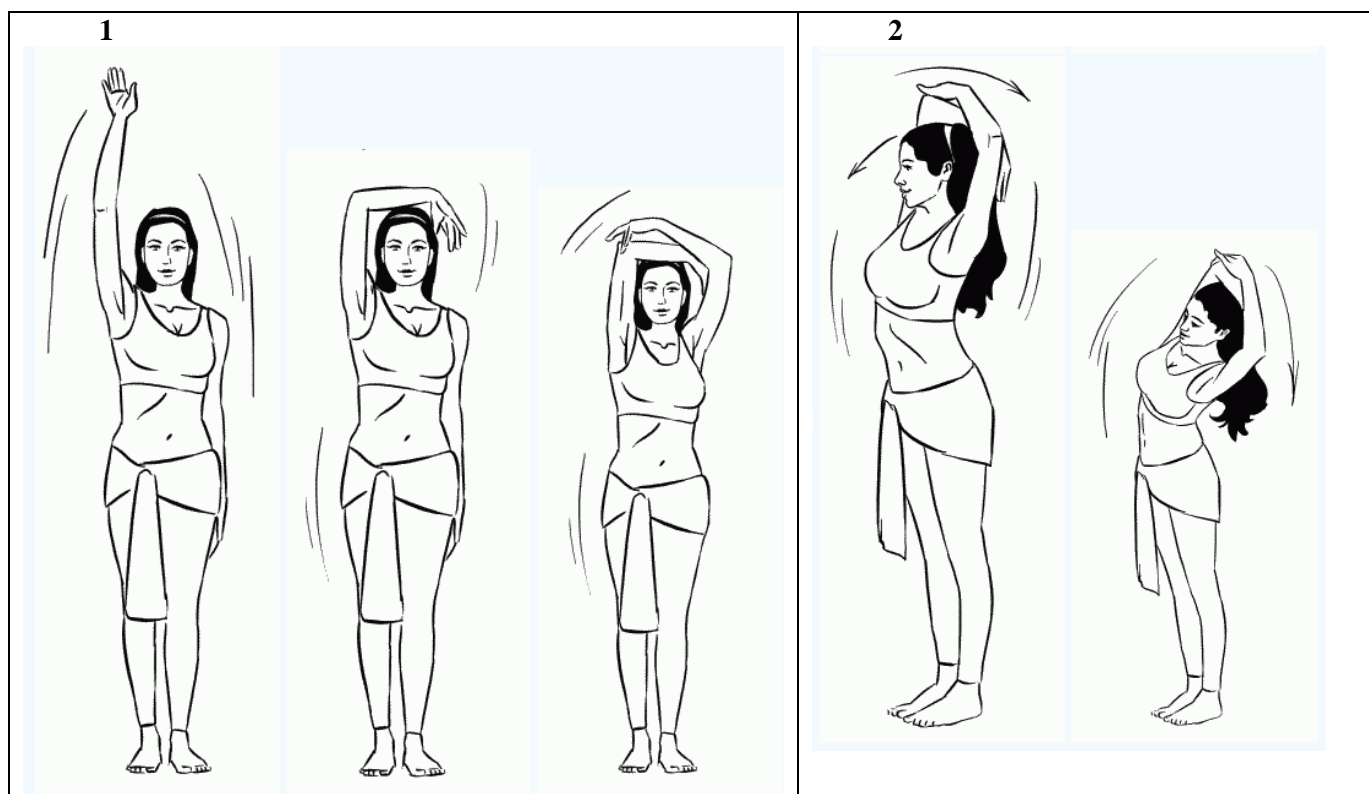
27, 29 апреля 2020 года

Подготовительная часть
Разминка (5-10 мин): <ol style="list-style-type: none">14. Наклоны головы в стороны15. Повороты головой вправо/влево16. Полукруг головой спереди17. Круги плечами назад/ вперед18. Попеременно круги плечами назад/вперед19. Вращение в плечевых суставах вперед/назад20. Вращение в локтевых суставах вперед/назад21. Вращение в кистях вперед/назад22. Наклон корпуса влево/вправо23. Приседание с подъемом на носки24. Круг коленями в направлении по часовой стрелке, слегка приседая (влево/вправо)25. Круг бедрами26. Вращение стопой
Основная часть (50-100 мин)
Разбор танцевального движения: <ul style="list-style-type: none">✓ Подъемы и сбросы грудью✓ Оттяжка грудью✓ Горизонтальный круг грудью✓ Фронтальный круг грудью
Повтор танцевальных номеров 2019-го года
Разбор и изучение второго припева под композицию <i>Tarkan - Bu Kadar Mi</i>
Заключительная часть
Стрейчинговые упражнения (см. Приложение 1), 5-15 мин.

Комплекс стрейчинговых упражнений «Bellydance»-танца живота

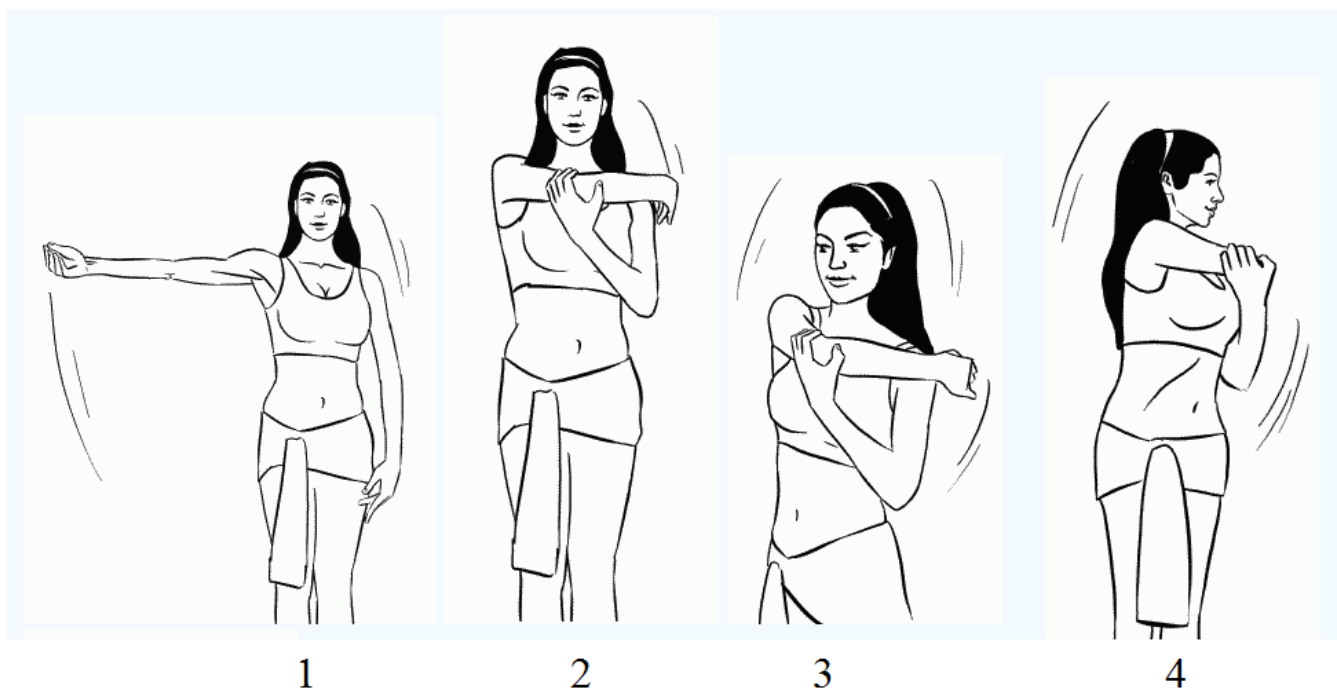
Упражнение 1:

Встаньте прямо, одна рука вытянута вверх над головой, другая – вдоль туловища. Плавно согните вытянутую вверх руку и опустите за голову, другой рукой обхватите локоть согнутой руки и медленно потяните ее за голову. Задержитесь в конечной точке растяжки на 30 счетов, затем выполните это же движение с наклоном туловища в сторону. В конечной точке растяжки задержитесь на 30 счетов, расслабьтесь и повторите движение в другую сторону, поменяв положение рук. Дышите спокойно на протяжении всего выполнения упражнения.



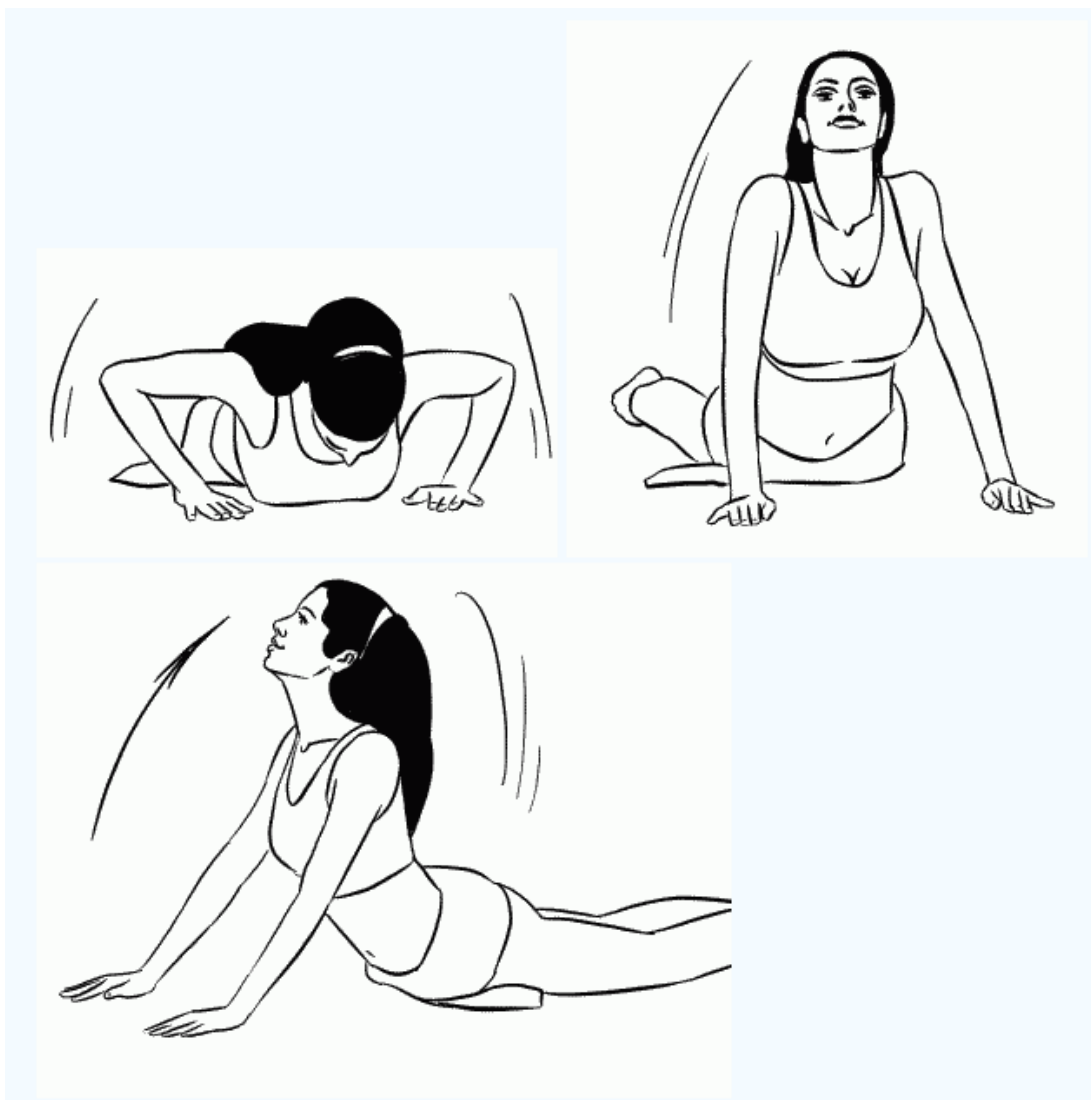
Упражнение 2:

Встаньте прямо, одна рука вытянута в сторону, другая – вдоль туловища. Сгибая вытянутую руку, расположите ее перед грудью. Обхватите другой рукой локоть согнутой руки и плавно потяните в сторону. Растягивайте мышцы плеча на 30 счетов, затем развернитесь всем корпусом назад и задержитесь в этом положении на 30 счетов. Дышите спокойно. Расслабьтесь, поменяйте положение и повторите упражнение в другую сторону:



Упражнение 3:

Займите положение лежа на животе, обопритесь о пол ладонями и, выпрямляя руки, потянитесь корпусом назад. Почувствуйте, как растягиваются мышцы пресса. Задержитесь в этом положении на 30 счетов. Расслабьтесь.



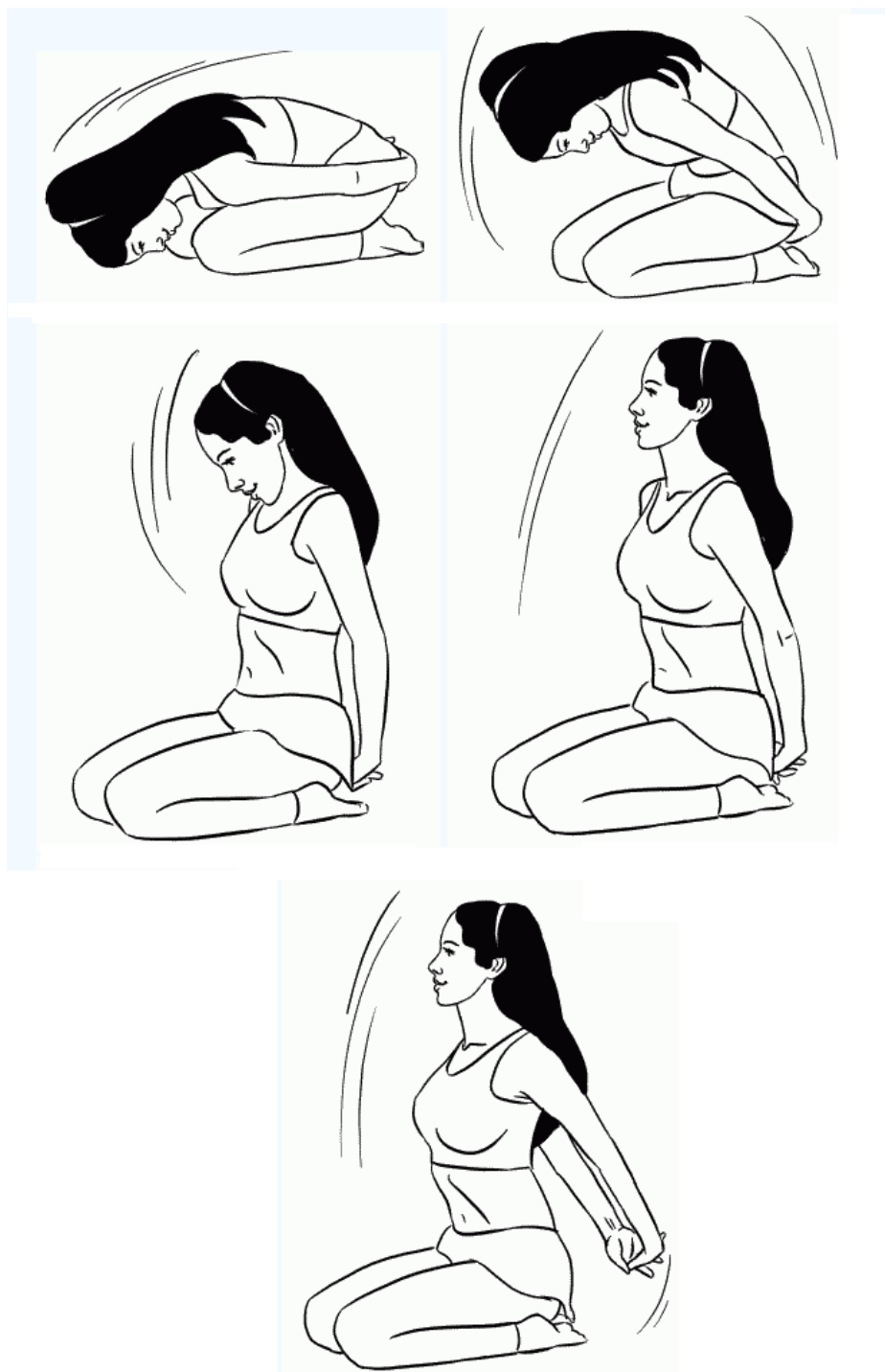
Упражнение 4:

Займите положение, как показано на рисунке. Потянитесь руками вперед, почувствуйте растяжение усталых мышц. Задержитесь на некоторое время в этом положении.



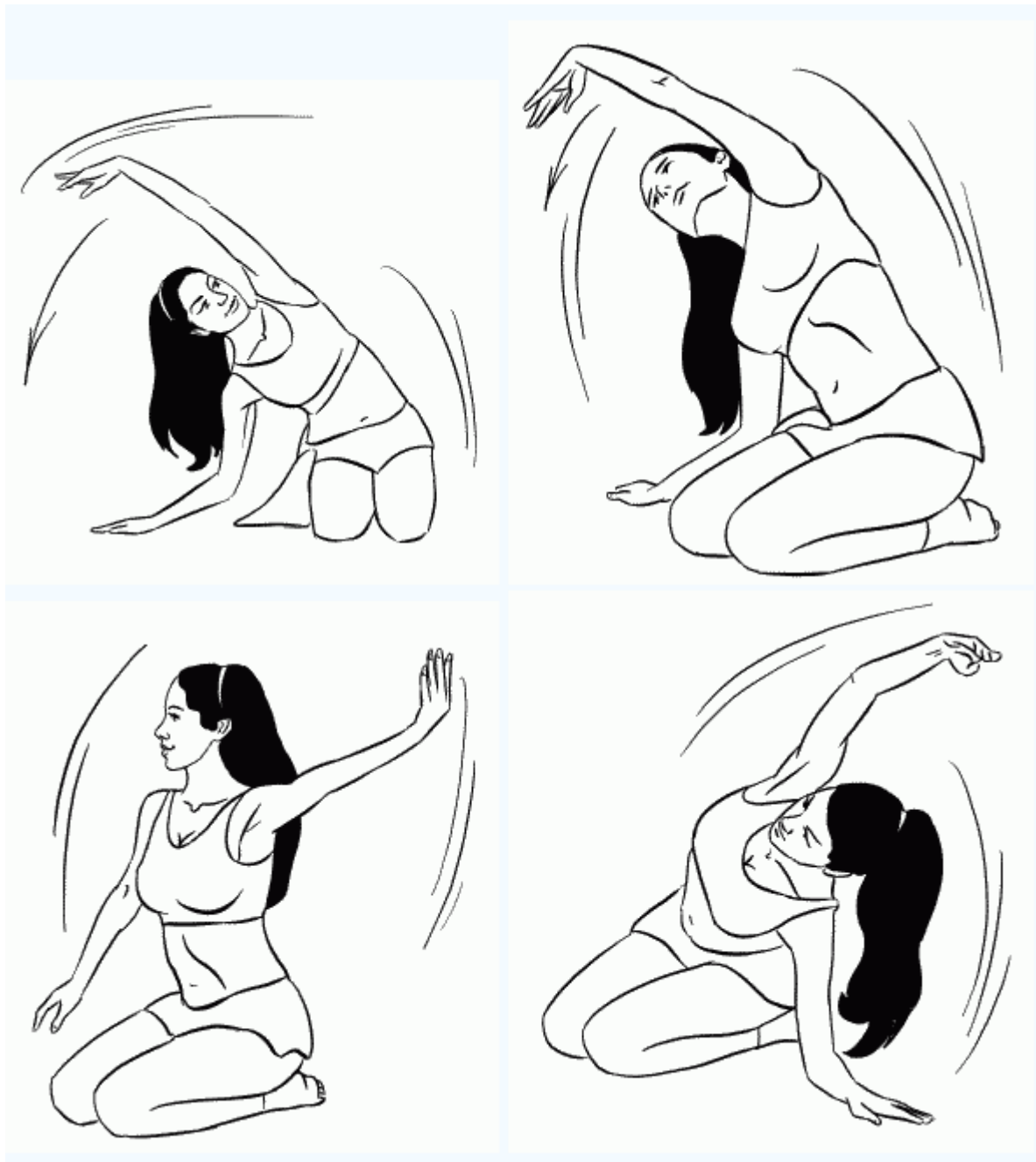
Упражнение 5:

Переведите руки за спину и соедините кисти в замок, медленно поднимаясь, займите вертикальное положение сидя на пятках. Вытягивая руки назад-вверх, почувствуйте растяжение мышц тела. Задержитесь на 10 счетов, расслабьтесь.



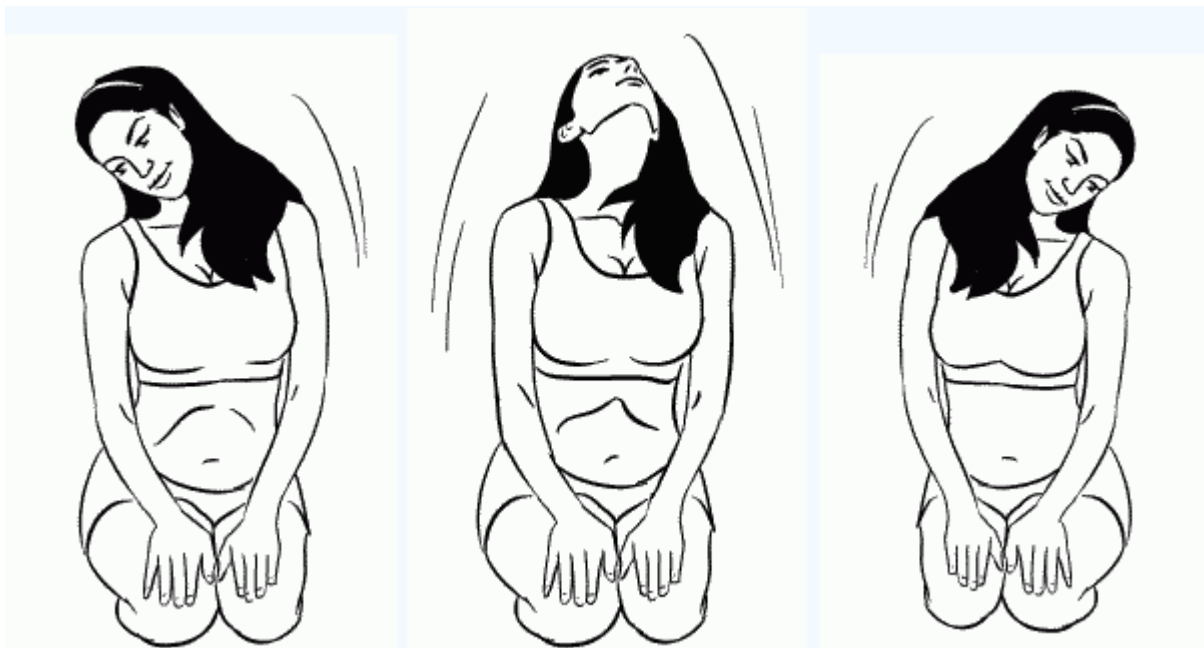
Упражнение 6:

Оставаясь сидеть на пятках, обопритесь правой ладонью о пол, левую руку поднимите через сторону вверх. Наклоняя туловище вправо, потянитесь за правой рукой, почувствуйте растяжение боковых мышц тела. В конечной точке растягивания задержитесь на 40 счетов, расслабьтесь и повторите упражнение в другую сторону.



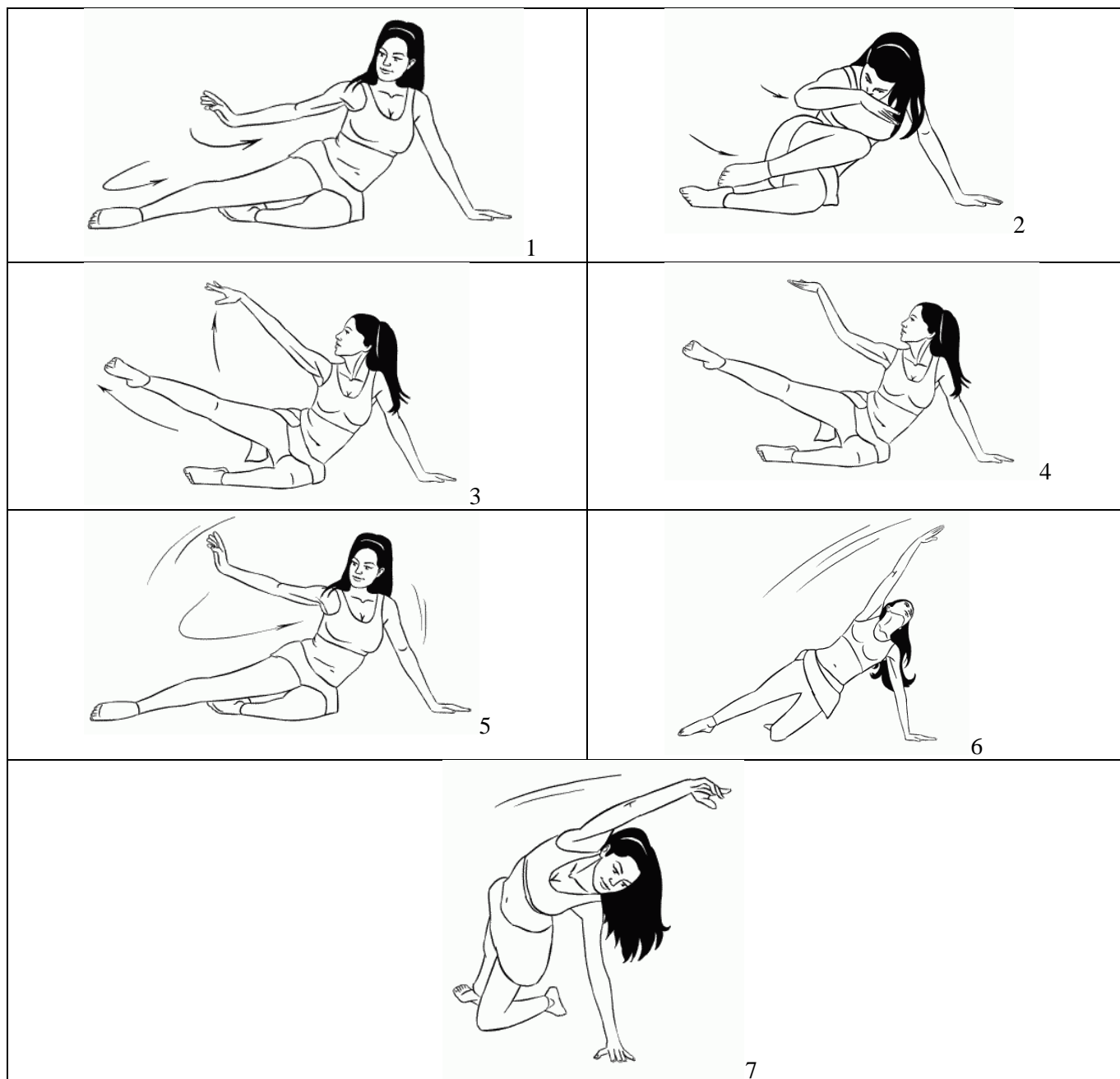
Упражнение 7:

Займите вертикальное положение сидя на пятках, выполните наклоны головы вправо, назад, влево, затем обратно – влево, назад, вправо. Повторите движения головой 10 раз. Расслабьтесь.



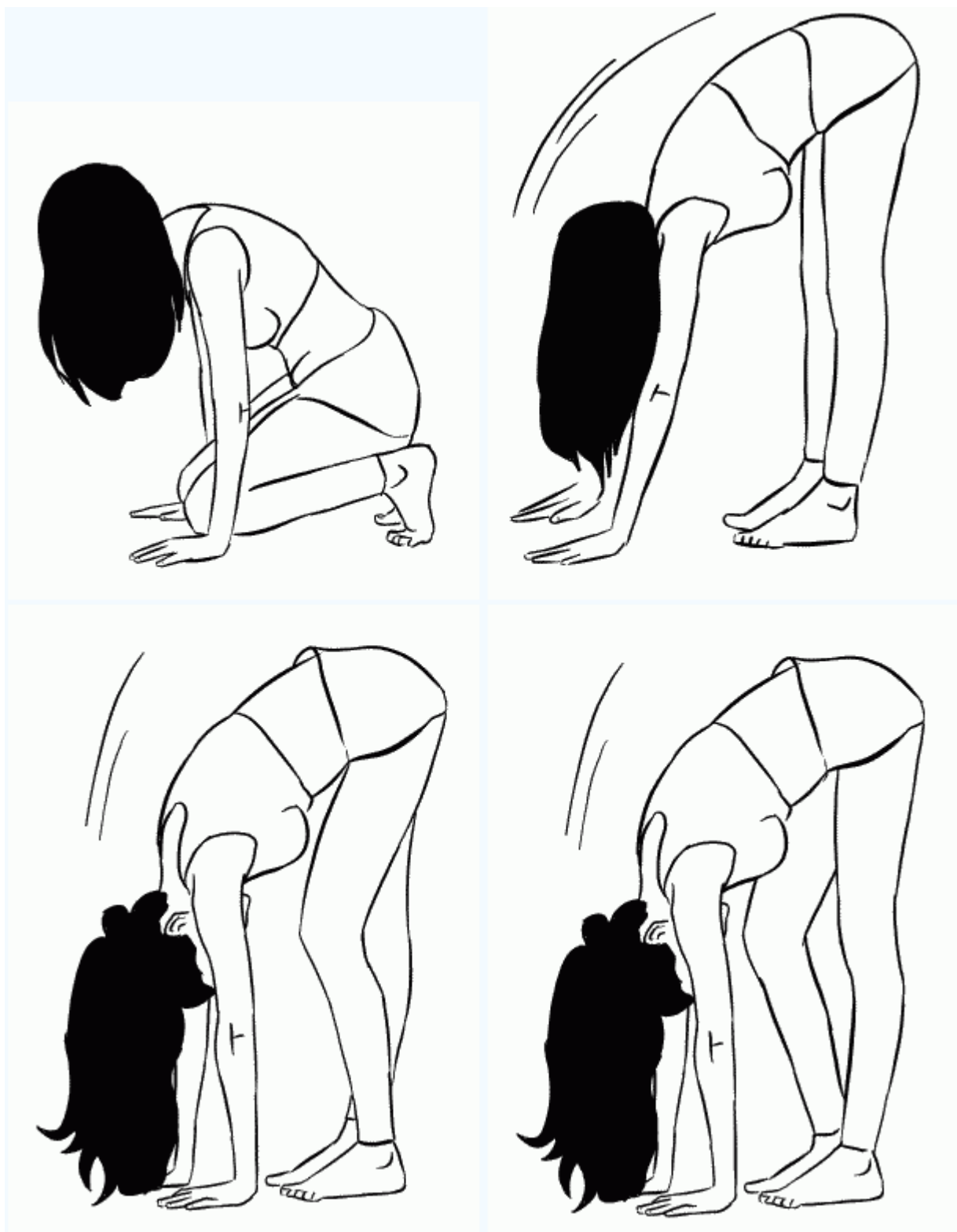
Упражнение 8:

Садитесь на левое бедро и обопритесь левой рукой о пол. Правая нога и рука вытянуты в сторону, нога касается поверхности, рука на уровне плеч. Сгибая правую ногу в колене, подтяните ее к груди, одновременно согните правую руку и переведите в положение перед грудью, сгруппируйтесь. Выпрямляя руку и ногу, откритесь, потянувшись за рукой и ногой. Выполните 20 раз. В конце задержите ногу вверх, поверните руку ладонью вверх и зафиксируйте положение на 15–20 счетов. Опустите ногу и, сделав круг рукой, поднимитесь вверх, опираясь на левое колено и ладонь. Потянитесь корпусом за рукой, почувствовав, как растягивается ваше тело. Зафиксируйте положение. Затем поменяйте стороны и повторите упражнение другой ногой и рукой.



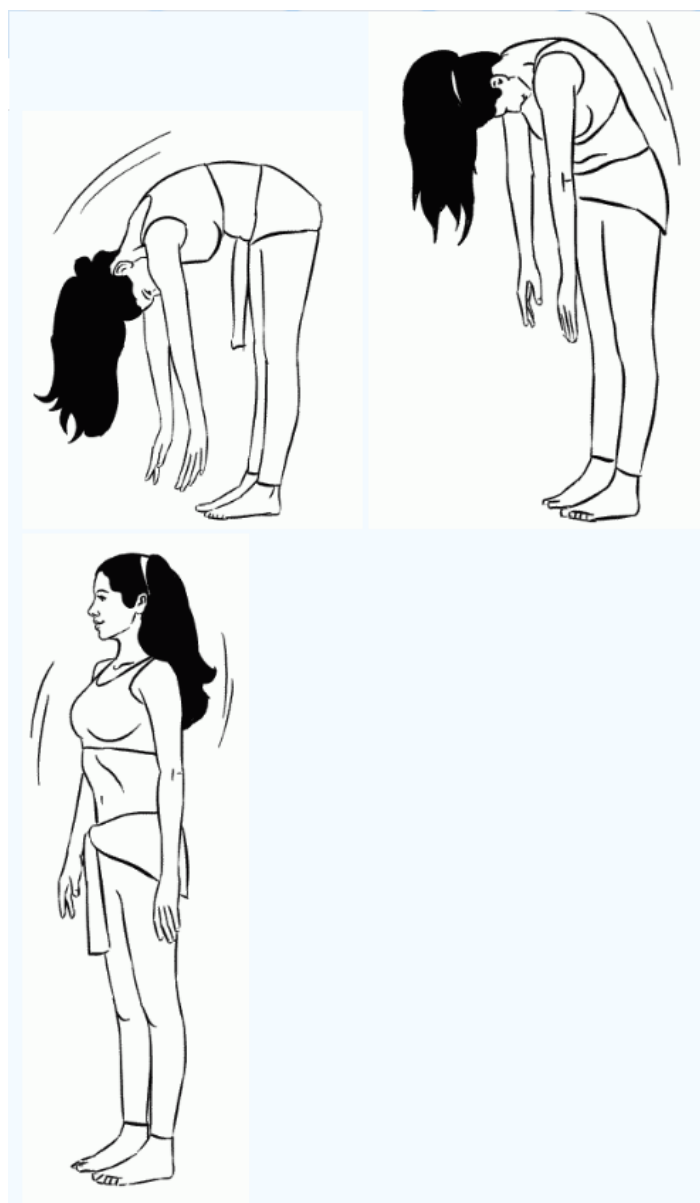
Упражнение 9:

Плавно опираясь на ладони, колени и передние части стоп, поднимитесь. Оставайтесь в наклонном положении, где руки и стопы плотно прижаты к полу, колени – прямые. Почувствуйте, как растягиваются мышцы ягодиц и задней поверхности бедер. Задержитесь на 20 счетов. Затем выполните 20 раз поочередное сгибание коленей.



Упражнение 10:

Из предыдущего положения медленно разгибайтесь, почувствуйте, как выпрямляется ваш позвоночник – позвонок за позвонком. Заняв вертикальное положение, стряхните свою усталость и передохните.



Упражнение 11:

Встаньте прямо, вытяните руки вверх и выполните поочередные плавные движения руками вверх-вниз. Повторите 15 раз. Затем опустите руки вниз, делая волнообразные движения.

