

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23 «Улыбка» комбинированного вида»

Элементы парных и бальных танцев для детей 5-7 лет

Составитель:
Кириллова Анна Николаевна,
педагог дополнительного
образования

Минусинск, 2020

Элементы парных и бальных танцев

Боковой галоп.

Разучиваются на счёт «раз и, два и». Движения легкие, полётные, пружинящие. На счёт «раз» делается небольшой шаг с подскоком правой ногой в сторону, на «и» скользящим движением подтягивается левая нога к правой в естественную позицию. Правая нога тотчас же отводится в сторону (левая нога как бы выбивает правую в сторону). На счёт «два и» следует выполнять то же, что и на счёт «раз и». Затем движение начинается сначала. Таким образом танцующий подвигается вправо. Галоп можно исполнять и влево. В этом случае движение начинается с левой ноги.

Шаг польки.

Исходное положение; ноги в третьей позиции, правая нога впереди. Движение выполняется на счёт «и раз, и два».

На «и» (затакт) сделать маленький скользящий подскок на левой ноге вперёд, правую ногу слегка приподнять вперёд с выпрямлением коленом и оттянутым носком.

На «раз» выполнить шаг вперёд правой ногой, ставя её на низкие полу - пальцы. На счёт «и» приставить левую ногу на низкие полу - пальцы позади правой в третью позицию. На счёт «два» сделать шаг вперёд правой ногой, ставя её на низкие полу - пальцы. Левую ногу отделить от пола и, слегка согнув в колене, подвести к правой. Затем все перечисленные движения повторить начиная с подскока на правой ноге.

Шаг польки можно разучивать под музыку любой польки, подобранной преподавателем.

ПА - де - баск.

Исходное положение - ноги в основной стойке. Выполняется на счёт «и раз, и два». На «и» - небольшой прыжок толчком левой ноги, правую вынести полукругом вперёд - вправо (невысоко над полом); на «раз» - приземлится на правую ногу, левую согнуть, колени наружу; на «и» - шаг левой ногой, слегка сгибая колени, правую поднять; на «два» - шаг правой ногой, слегка сгибая колени, левую приподнять и слегка согнуть. Затем то же движение начинается с левой ноги.

Выставление ноги на пятку или на носок.

Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъёме так, чтобы носок смотрел вверх; корпус прямой. На носок - нога легко выставляется вперёд, наискосок (по диагонали) или в сторону.

Прыжки с поочерёдным выбрасыванием ног вперёд.

Одновременно с прыжком на левой ноге правая нога приподнимается и выносится вперёд (колени выпрямляются, корпус чуть откинут назад). Затем вперёд выносится левая нога и т. д.

Некоторые положения рук в танцах.

Руки на поясе (большой палец обращен назад). «Подбочёневшись» (кисти сжаты в кулаки, но без напряжения, и поставлены на пояс).

Девочки придерживают руками юбочки (руки в локтях закруглены).

Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движению.

Руки скрещены перед грудью.

Руки разведены в стороны.

Однако рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте [только девочки].

Руки убраны за спину.