МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г.СТАВРОПОЛЯ

Конспект дистанционного занятия

по спортивным бальным танцам.

«Прыжки с двух ног на две»

Petits temps sauté

Grands temps sauté

Выполнила:
педагог дополнительного образования
Кондракова С.В.

Содержание консультации от 19.04.2020 г.

Тема «Прыжки с двух ног на две»

1. Petits temps sauté
2. Grands temps sauté

Petits temps sauté

Данное упражнение впервые знакомит учащихся с элементарной основой прыжка. С него и начинают отрабатывать технику прыжка, то есть эластичность demi plie, упругий толчок, легкий взлет и мягкое его завершение.

Выполняется temps sauté по 1, 2 или 5 позиции и, как все последующие прыжки. В зависимости от высоты взлета подразделяются на малые - petits и большие – drands.

Petits temps sauté заключается в том, что исходная позиция ног (1,2 или 5) на маленьком взлете выдерживается до завершающего demi plie.

Выполняя упражнение, необходимо соблюдать эластичность начального и конечного demi plie, легкость толчка и взлета, выворотность ног, которые на прыжке должны быть хорошо вытянуты в колене, подъеме и пальцах. Весь прыжок следует исполнять с подтянутыми бедрами и точным соблюдением заданной позиции ног.

Корпус надо удерживать прямо, мышцы спины собрать, плечи свободно раскрыть и опустить, поясницу не прогибать. Голова тоже сохраняет прямое положение, шея не напряжена.

Изучается данный прыжок вначале лицом к станку, раздельно по 1, затем по 2 и по 5 позиции на счет 4/4; 1\4 - demi plie , 1/4 - задержка, 1\4 – взлет и его завершение; 1/4 - выпрямление из demi plie .

Далее temps sauté можно изучать слитно в два прыжка: 1/4 - demi plie, 1/4 - прыжок, 1/4 - второй прыжок, 1\4 –выпрямление из demi plie и т.д. Позднее это упражнение делается несколько раз подряд из затактного demi plie.

Когда petits temps sauté будет хорошо усвоен у станка, приступают к его выполнению на середине зала. Руки во время всего упражнения правильно и свободно удерживаются в подготовительном положении.

Grands temps sauté

Grands temps sauté исполняется на углубленном demi plie и на предельной высоте взлета с соблюдением всех вышеуказанных правил выполнения этого прыжка.

Изучается он сразу на середине зала на 4/4; 1/4 - demi plie, 1/4 – взлет и последующее demi plie, 1/4 – выпрямление из него, 1/4 – пауза. Далее этот прыжок можно выполнять с затактным взлетом на 2/4; 1/4 – завершение прыжка, 1/4 – выпрямление из demi plie. И, наконец, подряд - на каждую 1/4 – по одному прыжку и т.д.

В дальнейшем это упражнение можно выполнять по 5 позиции в epaulement croise и с отлетом - de vole. Во втором случае прыжку должен предшествовать посыл, сообщаемый всему телу. Руки при этом должны с силой помогать взлету и переводиться вместе с толчком из подготовительного положения в 3-ю позицию.