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

Конспект дистанционного занятия по спортивным бальным танцам. «Прыжки с одной ноги на другую» Drand pas jete

Выполнила:
педагог дополнительного образования
Кондракова С.В.

Содержание консультации от 20.04.2020 г.
Тема: «Прыжки с одной ноги на другую»
Drand pas jete

Drand pas jete. Данная форма pas jete выполняется с продвижением на высоком прыжке, во время которого фиксируются большие позы по 4 и по 2 позиции. Нога, выполняющая бросок на взлете, как правило, должна достигать высоты 90 градусов, толчковая нога – 60, в момент кульминации взлета обе ноги фиксируют шаг по отношению к поверхности пола в 150 градусов. Не больше; при завершении прыжка нога, идущая на demi-plie, снижается на уровень 45 градусов, другая удерживается на 90 градусов.

Фиксация головы, рук и корпуса на взлете и после него производится в строгом соответствии со всеми существующими правилами выполнения поз классического танца.

При выполнении каждого drand pas jete необходимо толчковую ногу ставить на пол последовательно, с кончика пальцев на плотно поставленную ступню и особенно пятку; demi-plie производить упруго, приемом проходящего и стремительного толчка; другую ногу бросать энергично и одновременно с толчком, увеличивая его силу; в полете обе ноги хорошо вытягивать в колене, подъеме и пальцах, фиксируя раскрытый шаг точно по 4 позиции или по 2 позиции; заканчивать взлет мягким и устойчивым demi-plie, чуть заметно и пластично приподнимая раскрытую ногу. Все эти детали надо выполнять сохраняя выворотность ног.

Руки во время толчка, проходя через подготовительное положение в 1-ю позицию, должны активно выполнять «подхват», содействуя силе и четкости взлета всей фигуры, при полете и после него точно и свободно сохранять соответствующее положение. Корпус все время собран, плечи опущены и раскрыты, спина «взята», но без лишнего напряжения. Тяжесть корпуса в момент подхода к толчку своевременно и точно переносится на бедро опорной ноги с тем, чтобы взлет и его завершение получались устойчивыми и эластичными. Голова на «подхвате» слегка склоняется вперед на кисти рук, затем на взлете, приподнимаясь, поворачивается в положение, соответствующее выполняемой позе. Взгляд при этом устремлен решительно и точно в том же направлении.

В целом каждое drand pas jete следует выполнять свободно, с четким баллонным взлетом, но не слишком резко и напряжено, а в меру увлеченно, в соответствии с характером учебного примера и его музыкального оформления.

Все упражнение повторяется четыре раза, затем выполняется с другой ноги. Музыкальный размер – 4/4; pas jete выполняется затактно, 1/4 – завершение прыжка, 1/4 –пауза на demi-plie, 1/4 – pas assemble, 1/4 – пауза и т. д.