

АНСАМБЛЬ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «Джаз-бит» для группы № 1,2  
Педагог – Корнилова Ольга Владимировна

## Первое занятие

### Танец «Полька»

1. Разминка за 25 минут [https://vk.com/video-158005284\\_456239026](https://vk.com/video-158005284_456239026)
2. Знакомство с танцем полька.

## Полька

Чешский народный танец. С середины 19 века распространился по всей Европе. «Полька» - с чешского означает «половинный шаг». Танцуют парами по кругу, в быстром движении.

Польки писал Иоганн Штраус I и его сын Иоганн Штраус II. Часто этот жанр встречается в творчестве чешских композиторов Б.Сметаны, А. Дворжака и других.



## Второе занятие

1. Разминка за 25 минут [https://vk.com/video-158005284\\_456239026](https://vk.com/video-158005284_456239026)
2. **Основные движения, используемые в танце «Полька»**

### **Приставной шаг**

Приставной шаг является подготовительным упражнением для освоения шагов галопа и польки.

Выполняется приставной шаг из 1-ой или 3-ей позиции ног.

На счёт "раз" - выполняется скользящий шаг одной с носка на всю стопу, на счёт "два" - другая нога приставляется в исходную позицию.

Приставной шаг может выполняться как с правой, так и с левой ноги вперёд, или в сторону, или назад.

Руки располагаются на поясе.

### **Галоп**

Галоп - приставные шаги, выполняемые прыжками. В момент безопорной фазы ноги вместе, носки оттянуты. В момент приземления на одну ногу другая делает скользящий шаг с носка в сторону движения.

Галоп выполняется в сторону, вперёд, назад.

Музыкальный размер 2/4.

Положение рук при выполнении галопа: руки на поясе, руки в стороны, одна рука вперёд, другая в сторону

### **Переменный шаг**

Исходное положение – 3-я позиция.

Переменный шаг состоит из двух шагов: приставного и шага с той же ноги. Следующий шаг выполняется с другой ноги. Через каждые два шага нога меняется, поэтому шаг называется переменным.

Один переменный шаг закончился, начинается следующий с другой ноги. Переменный шаг назад выполняется так же из 3-ей позиции. Начинает движение нога, стоящая сзади.

### **Шаг польки ( делаем с вами по диагонали)**

Шаг польки - переменные шаги, выполняемые лёгкими прыжками.

И.п. - 3-я позиция;

Начинается движение из затакта на счёт "и" небольшим подскоком на левой ноге, правую ногу вперёд на носок; 1- лёгкий, скользящий шаг галопа с правой; 2- шаг правой, левую ногу назад на носок; далее подскок на правой ноге, шаг польки с левой ноги.

Шаги выполняются легко и изящно. Движения можно украсить поворотами головы и туловища.