

Уровни прыжков

Здравствуйте , уважаемые ученики!

На прошлом занятии мы с вами разобрали что такое уровни и какие виды уровней бывают.

Сегодня мы разберем уровни прыжков, т.к. прыжки это одна из основных составляющих танца.

В конце презентации будет указано домашнее задание и адрес куда высылать выполненное задание.

Прыжки в хореографии.

Прыжки классифицируются в 2 вида прыжков:

1. **По высоте прыжков:** маленький, средний, большой.
Некоторые прыжки, относящиеся к определенной группе, могут выполняться как с малой, так и с большой амплитудой.
Например, эшапе, револьтад, кабриоль, па де ша и т. д.
2. **По координированию:** с двух ног на две, с одной на две, с двух на одну, с одной на одну.

Первая группа прыжков.

В таблице изображены 3 группы прыжков первого вида.
Несколько прыжков с разных групп мы с вами изучили и вы можете представить как они исполняются.

Малая группа	Средняя группа	Большая группа
saute (соте), jete (жете), changement de pied (шажман де пье), echarpe (эшапе), glissade (глиссад), assamble (ассамбле) emboitte (амбуате), pas de basque (па де баск), sissonne simple (сиссон симпл)	faillie (фай), cabriole (кабриоль), revoltade (револьтат), pa de chat (па де ша) Группа sissonne (сиссоне) sissonne foute (сиссон фуэте) sissonne fermee (сиссон ферме) sissonne ouverte (сиссон увер) sissonne tombee (сиссон томбе) sissonne fondu (сиссон фондю) sissonne soubresaut (сиссон субресо) sout de basque (сотбаск)	jete (жете) jete renverse (жете ренверсе) grand jete (гранд жете) jete en tournant (жете антурнан) jete entrelece (жете энтрелесе) pa de chat (па де ша) а также прыжки, при выполнении которых есть возможность выполнения с большой амплитудой

Прыжок pas de chat (па де ша)



Рассмотрим вариацию высоты прыжков на прыжке pas de chat (па де ша). Есть средний прыжок, он изображен слева, есть большой прыжок - grand pas de chat (гранд па де ша), рисунок справа.

Прыжок pas de chat (па де ша)



Рассмотрим вариацию высоты прыжков на прыжке pas de chat (па де ша). Есть средний прыжок, он изображен слева, есть большой прыжок - grand pas de chat (гранд па де ша), рисунок справа.



Стадии выполнения больших и некоторых средних прыжков.



Разберем что именно происходит в стадиях прыжка.

Подготовительная стадия, которая состоит из трех фаз:

- 1-я - разбег
- 2-я - наскок с замахом ноги или с места - замах
- 3-я - амортизация, в прыжках с места - полуприсед, в котором частично гасится ранее полученное движение за счет напряженного опускания с носка на всю стопу и сгибания ног в коленном и тазобедренном суставах.

Основная стадия:

- 4- ая фаза - отталкивание
- 5- ая фаза - отрыв от опоры .

Стадия реализации:

- 6- ая фаза - формообразующее действие
- 7- ая фаза - фиксация позы.

Завершающая стадия:

- 8- ая фаза - подготовка к приземлению
- 9- ая фаза - амортизация
- 10- ая фаза - связующая и корректирующая действия.



Домашнее задание.
Тест на тему «Уровни прыжков»
в каждом вопросе 1 вариант ответа.

1. Сколько вы знаете видов прыжков?

- А. Прыжки классифицируются в 2 вида прыжков;
- Б. видов прыжков бесконечное множество.

2. Сколько фаз имеет прыжок?

- А. 2
- Б. 5
- В. 1
- Г. 4



Тест на тему «Уровни прыжков» в каждом вопросе 1 вариант ответа

3. Как называются 3 группы прыжков первого вида?

- А. Низкий, Средний, Высокий.
- Б. Со шпагатом, Без шпагата, В кольцо.
- В. Малый, Средний, Большой.

4. Может ли прыжок относиться сразу к нескольким группам прыжка? (Например: Малый и большой, Малый и Средний)

- А. Да
- Б. Нет

5. Сколько групп прыжков имеет вид прыжков - по координированию, назовите.

- А. 4
- Б. 3
- В. 5

Ответы домашнего задания высылаются по форме: 1-а, 2-б и т.д.

- Адрес для отправления домашнего задания:
- 1. igrok_98@mail.ru
- 2. Viber - 89964110051

При отправлении своего домашнего задания важно указать:
Фамилию, Имя и название теста.

Спасибо за внимание!