

Здравствуйтесь, ребята!

*Сегодня мы продолжаем тему «Вращения» и рассмотрим мы следующий их этап - **Вращения в продвижении.***

Вращения в продвижении бывают следующих видов:

- по диагонали;
- по кругу.

Положение рук во вращении - прямые руки, открытые в стороны.

Руки могут помогать при выполнении вращений. Они могут не оставаться все время в стороне, а помогают, выполняя «форс» или силовой замах перед поворотом. На каждый тур вращения они могут перемещаться в определенную точку, а затем возвращаться в исходное положение.

Важно также уметь правильно останавливаться после вращений, четко, без завалов.

Задание: Выполняем вращения по диагонали:

!!! Все эти вращения и объяснения, как их правильно сделать вы можете также найти на видео к этому уроку.

- простое шене
- «бегунец»
- вращение с пассе одной ногой
- глиссад – поворот

по кругу: эти же виды вращений можно попробовать и по кругу.

Шене - Tour chaîne (тур шене) - следующие друг за другом слитные, быстрые повороты с ноги на ногу на полупальцах с продвижением вперед, в сторону или назад. Термин "chaîne" называется "шене" и происходит от французского слова, означающего "цепь". Есть несколько важных моментов.

1. Держится точка взглядом. Корпус всегда остается ровным, оставляем только голову, а потом быстро поворачиваем - взгляд должен "обогнать" вращение всего остального тела. «Брать точку» - точно на уровне, так сказать, естественного взгляда - не выше и не ниже. т.е. голова прямо - не смотрим в потолок, не смотрим в пол, смотрим четко перед собой.

2. Весь корпус составляет с руками и ногами единое целое, не скручивается,
3. Колени не сгибаются.
4. Контроль за мышцами туловища (сохранять правильное положение осанки и головы).
5. Постоянная высота и устойчивость полупальцев. Не заваливаться на мизинцы или большие пальцы. Сохранять ось вращения.

Вращение с пассе. То же самое, что и шене, только одна нога постоянно поднимается в положение пассе спереди по шестой позиции. Например, если мы делаем в правую сторону, то начинаем с шага на правую ногу. В это время левая нога поднимается в пассе и обратно, наступает на пол. За эти 2 шага происходит полный поворот на 360 градусов. Все повторяется с начала. Контролировать все те же моменты, что и в шене. Так же следим за слитностью поворота, исполняем без пауз и разрывов.

Бегунец. Вращение на основе бега с захлестом голени. Руки открыты в сторону. Ноги сгибаются в колене и поднимаются до уровня ягодиц. Два бега составляют целое вращение на 360 градусов. Моменты для контроля:

1. Носки натянуты
2. Вращение слитное
3. Следим за осью, не заваливаем корпус

Глиссад – поворот. Делаем скользящий невысокий прыжок над полом одной ногой, подставляем вторую и докручиваемся до полного поворота на ней, далее все с начала. Например, если делаем вправо, то правая нога все время прыгает, а левая все время подставляется. Руки на прыжке раскрываются во вторую джазовую позицию, на вращении собираются в первую джазовую. Важные моменты:

1. Во время прыжка фиксируем плоскость, то есть не вращаемся. Вращение происходит после него.
2. сохраняем точку туда, куда движемся.