Урок на 7 апреля 3 год обучения Климов

Тема: Венский вальс. Правый поворот.

1. Сделайте разминку. Комплекс упражнений прилагается.
2. Посмотрите видео.

Урок по венскому вальсу

<https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4>

1. Попробуйте понять и запомнить основные моменты (их гораздо больше, но начинаем с элементарного)

* Движение происходит по линии танца (против часовой стрелки)
* Вращение через правое плечо (вправо), направление вращения не меняем
* Колени мягкие, корпус прямой с растяжением наверх и в стороны, руки в позиции «рамочка»
* Счет 1 – движение вперед или назад и вбок, счет 2 – обходим или пропускаем, счет 3 – собираем ноги в 6 позицию

1. Теперь снова включаем видео и смотрим еще раз.
2. Повторяем самостоятельно, считая вслух. Попробуйте зациклить движение (если вам позволяет место). Пробуем до тех пор пока не получится достаточно уверенно.
3. Далее смотрим еще одно видео. В нем показано, как развивать выносливость и тренировать вестибулярный аппарат.

Венский вальс перспективная методика тренировки выносливости

<https://www.youtube.com/watch?v=0HYVDTWYJgw>

1. Ввиду отсутствия места для полноценной тренировки, мы будем использовать эту методику в измененном виде.

2 минуты – танцуем сам правый поворот (на шесть шагов), далее 2 минуты прыгаем на скакалке

2 минуты – танцуем правый поворот (на шесть шагов), далее 2 минуты приседаем и отжимаемся

1. Затем восстанавливаем дыхание (марш на месте с подниманием рук вверх – вдох, опускаем руки – выдох)
2. Берем наш «Дневник танцора» и записываем, что вызвало у вас наибольшую сложность, а что было легко и привычно. Если понравилось – рисуем смайлик с улыбкой, если нет – смайлик с эмоцией огорчения.
3. Спасибо за ваши старания! До новых встреч!