

Упражнения для общефизической подготовки и растяжки

1) Разминка, стоя на месте (музыкальное сопровождение: для 1 группы – марш, 4-6; для 2 группы – марш, 6-8; для 3 группы – песня «Pop De Replay», исполнитель Ed Marquis feat. Emie, 9-12)

Музыкальный размер 1/8

- наклоны головы (по направлениям)
- круговые движения плечами
- упражнения для кистей (замок, волна)
- упражнение верхней частью корпуса (по направлениям)
- наклоны корпуса (по направлениям) через точку и без точки.
- упражнение для коленного сустава (к себе, от себя)
- выпады по направлениям.
- вывод стопы на полупальцы (с точкой и без точки).

2) Разминка по кругу (музыкальное сопровождение - марш)

- танцевальный шаг с носка
 - шаги на полупальцах, на пятках
 - легкий бег на полупальцах
 - бег с поднятием ног вперед, согнутых в коленях («лошадки»)
 - бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях
 - шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»)
- В данных упражнениях двигаемся как животные.

3) Растяжка на ковриках (par-terre) (музыкальное сопровождение - песня «Voyageur», исполнитель Enigma-The platinum Collection)
работа стоп: носки на себя и от себя

- круговое упражнение стоп
- Упражнение **«Бабочка»**: сидя, свести стопы вместе, колени раскрыты (в чистом виде). *Задача* - положить их на пол, осанка ровная.
- Упражнение **«Бабочка»**: сидя, свести стопы вместе, колени раскрыты (с наклоном корпуса вперед). *Задача* – положить их на пол, свести стопы вместе, колени максимально раскрыты, сохраняя ровность осанки опускаем корпус к стопам (носиком достаем до пола).
- Упражнение **«Лягушка»**: лежа на животе, разводим колени максимально в стороны, стопы сведены вместе. **Очень важно**, чтобы пятки были близко друг к другу и лежали четко на полу, бедра должны лежать на полу также как и стопы.
- Упражнение **«Угол»**: сидя, развести ноги в сторону, бедра выворотные, осанка ровная. Руки поднимаем вверх (как будто хотим достать до потолка), затем опускаем руки и корпус на ноги. Сидя на полу, ноги разведены в стороны, правая рука поднимается вверх, а вторая как

- будто обнимает корпус, затем делаем наклон к противоположной ноге. Затем повторяем упражнение, меняя руку и сторону наклона корпуса.
- Упражнение **«Лодочка или кораблик»**: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, кисти находятся перед собой, ноги прямые, носки натянуты (*очень важно*, чтобы пятки были вместе). Затем руки выпрямляются в локтевом суставе, нижняя часть корпуса остается на полу, затем делаем перегиб в спине, при этом следим за нижней частью корпуса, за локтевым суставом и за натянутостью колен и стоп. Затем возвращаемся в исходное положение лежа.
 - Упражнение **«Корзинка»**: лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. *Задача* - удержать, это положение (выполняем 4 раза).
 - Упражнение **«Мостик»**: лежа на спине, согнуть обе ноги в коленном суставе, две руки сгибаются в локтевом суставе, поднимаем корпус вверх, при этом центр тяжести находится на ногах и на руках (это положение задержать на 8 сек.).
 - Упражнение **«Шпагат»** по всем направлениям (на правую ногу, на левую ногу и поперечный).

4) Прыжки на месте (*музыкальное сопровождение - марш*)

- прыжок VI позиции, руки на пояс, осанка ровная;
- прыжок с VI во II, руки на поясе, осанка ровная;
- галоп лицом к зеркалу, галоп лицом к окну;
- подскоки;
- колесо;
- колесо, шпагат