

Элементы танцевальных движений

Бегунец

Элемент танца, разучивается на счет: «раз и, два и». *И. п.:* ноги в основной стойке (пятки вместе, носки врозь). Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой прыжок вперед правой ногой (счет «раз»), мягко на нее опустившись; затем продвигнуться вперед на легком беге: левой ногой (счет «и»), правой ногой (счет «два»). После этого начинать те же движения с левой ноги (прыжок, перебежка и т. д.).

Боковой галоп

Элемент танца, разучивается на счет: «раз и, два и». *И. п.:* основная стойка. Движения легкие, пружинящие. На «раз» — небольшой шаг с подскоком правой ногой в сторону (с носка ноги, слегка сгибая колени); на «и» — приземлиться на левую; на «два и» — повторить движения.

Дробный шаг

И. п.: ступни параллельно, колени слегка согнуты. Выполняется ритмично, на месте, на всей ступне с быстро чередующимися притопами: правой, левой, правой и т. д.

Ковырялочка

И. п.: ноги в основной стойке. Выполняется на счет «раз и, два и». На «раз и» — небольшой подскок на левой ноге, одновременно правую отвести в сторону, коснувшись носком пола, слегка согнутое колено повернуть внутрь; на «два и» — сделать второй подскок на левой ноге, правую поставить на пятку, колено повернуть наружу.

Па-де-баск

И. п.: ноги в основной стойке. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» — небольшой прыжок, толчком левой ноги, правую вынести вперед-вправо (невысоко над полом); на «раз» — приземлиться на правую ногу, левую согнуть, колено наружу; на «и» - шаг левой ногой, слегка сгибая колено, правую поднять; на «два» - шаг правой ногой, слегка сгибая колено, левую приподнять и слегка согнуть.

Русский переменный шаг

И. п.: основная стойка. Выполняется на счет «раз и два и». На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка; на «и» - небольшой шаг левой ногой на носок (пятка поднята невысоко); на «два и» - небольшой шаг правой ногой вперед с носка. Затем движения выполняются с левой ноги.