**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

**Программа:** «Мир эстрадного танца»

**Объединение:** Хореография

**Дата занятия по рабочей программе:** 20.01.2023 г.

**Тема занятия:** Releve на полупальцах в I, II, V позициях с вытянутых ног.

**Задание:** Разучить Releve в разных позициях ног.

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

Releve— приподнимание;

releve на полупальцы — приподнимание на полупальцы.

Releve на полупальцы развивает силу ног и подготовляет исполнение упражнений на полупальцах в последующих классах.

Releves на полупальцы изучают лицом к палке на первой, второй и пятой позициях.

Исходное положение — первая позиция.

Руки свободно лежат на палке.

Корпус подтянут, колени, сильно вытянуты.

На раз и, два и ноги, сохраняя выворотность и натянутость, постепенно отделяются пятками от пола, тем самым выгибая подъем. Подниматься следует как можно выше, усиливая при этом подтянутость корпуса.

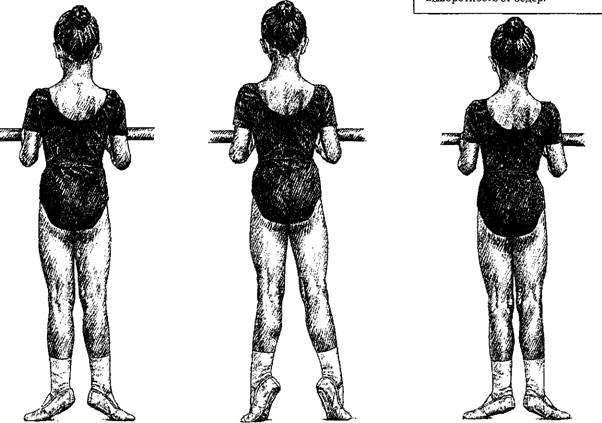
На три и, четыре и первая позиция на полупальцах сохраняется.

На раз и, два и следующего такта пятки постепенно опускаются на пол, сохраняя ноги натянутыми и выворотными, и releve заканчивается в первую позицию.

На три и, четыре и первая позиция сохраняется.

В releve на полупальцы на второй позиции центр тяжести корпуса равномерно распределяется на обе ноги.

Releve на полупальцах в первой позиции:



Releve на полупальцах во второй позиции выполняется так же, как в первой позиции.

В releve на полупальцы в пятой позиции ноги предельно выворотны и плотно прилегают одна к другой (рис. 12).

https://lh3.googleusercontent.com/qAeu4zAAFXAduS5kMqUEGwvaq-BXz1v2XmLp-LXTS-cpk_fpDLyyt-2Nn8K4Hzf-C3aoag=s85 https://lh3.googleusercontent.com/dBl6ClioFDv7-jGKp-QCDExbcOb7JMzTWqNAkasnLPC4Gq7-w_2zdPhLRz8bWMMpHUdM=s85

Рис. 12. Releve на полупальцы

Примечание. В releves на полупальцы во всех позициях ступни распределяются на полу равномерно; упор на большой палец недопустим.

На середине зала releve на полупальцы исполняют по тем же правилам. Руки могут принимать различные положения, сохраняя правильные позиции.

Музыкальный размер 4/4. Движение исполняют на два такта. Впоследствии медленный подъем на полупальцы чередуется с быстрым: на две четверти поднимаются на полупальцы, на две четверти опускаются в исходное положение.

Для лучшего усвоения материала небольшой видеоматериал на эту тему. Всем успехов в изучении классического танца.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13540908494996497412&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B5&where=all>