**Методическая разработка**

**«Система упражнений, направленных на выработку шага (растяжки)»**

****

Автор:

Нестерова Татьяна Николаевна

Педагог дополнительного образования в области хореографии.

г. Екатеринбург 2024г.

**Введение**

Высокий и лёгкий шаг, особенно важный для балерины, создаёт красоту пластической линии всего тела, а также придаёт большую выразительность позам и движениям классического танца.

Величина шага зависит от подвижности, как в тазобедренном суставе поднимаемой ноги, так и в тазобедренном суставе опорной ноги, выворотность влияет на величину шага в сторону.

Поднимание ноги вперёд требует главным образом эластичности задних мышц бедра (двуглавая полусухожильная, полуперепончатая).

Величина шага назад обуславливается хорошей эластичностью связочного аппарата тазобедренного сустава поднимаемой ноги, а также степенью сопротивления со стороны передних мышц тазобедренного сустава (прямая мышца бедра, подвздошно-поясничная, портняжная). Правильная техника при работе с «резиной» разных видов.

**Природные хореографические данные как физическая основа при изучении классического танца**

Правильно определить способности и возможности детей для успешного обучения их хореографии не просто. Педагог должен увидеть в каждом исполнителе потенциального танцовщика, строя свой прогноз по факту присутствия каких-либо умений и способностей данный ему от природы и рождению.

Для выполнения специфической хореографической деятельности требуются хорошие физические, хореографические данные, эмоциональная насыщенность образов, крепкая память и воображение.

Педагог должен отследить и определить внешние сценические данные исполнителей, музыкальные, ритмические способности, медицинские показатели.

**Определение внешних сценических данных:**

Существуют основные типы сложения: долихоморфный и брахиморфный.

Долихоморфный – это астенический тип, рост высокий или выше среднего, туловище короткое, малая окружность грудной клетки, средние или узкие плечи, длинные нижние конечности, малый угол наклона таза, походка с развёрнутыми стопами, носки врозь.

Брахоморфный – рост средний или ниже среднего, туловище длинное, большая окружность грудной клетки, широкие плечи, большой угол наклона таза, походка со стопами, развернутыми внутрь.

Для формирования исполнительского мастерства долихоморфный тип предпочтительный, особое внимание уделяется пропорциональному телу, ибо пропорционально сложенный организм легче переносит нагрузки, неизбежные в будущей работе, Определяются также хореографические данные, такие как выворотность ног, величина шага, подъем стопы, гибкость тела, прыжок.

**Выворотность ног** – это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положении en dehoros (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.

Для определения выворотности ног ребёнка подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны, т.е. использовать grand plie. Взяв руками за бёдра чуть выше колен и помогая ребёнку раскрыться, можно видеть, легко или с трудом он это делает. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бёдра образуют прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени приседании широко не раскрываются, а уходят вперёд, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

* на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение;
* на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
* на чрезмерное пере разгибание в коленных суставах (резко выраженные Х-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного суставного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.

Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи, а сзади тазобедренного сустава, таким образом, устраняется косное препятствие для выполнения ногой движений большой амплитуды. Поэтому требование хорошей выворотности ног – безусловная необходимость для будущего исполнителя.

На выворотность ног в голени влияет связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их состояние и на возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов.

Во-первых, от строения тазобедренного сустава. В одних случаях вертлужная впадина уплощена, а в других отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в ветлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в ветлужной впадине, жёстче, тем меньше выворотность ног, и, наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног вертлужная впадина неглубокая и связки эластичные.

Природная выворотность ног зависит также от расположения вертлужных впадин. В одних случаях они обращены вперёд, а в других больше в стороны.

Если вертлужные впадины расположены в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра у такого ребёнка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные, податливые связки помогают добиваться хорошего поворота бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперёд, близки друг к другу и при этом головки бедренных костей посажены на них глубоко, то такое анатомическое строение ноги делает детей профессионально непригодными для занятий хореографией, так как амплитуда движения ног у них ограниченна.

Во-вторых, выворотность ног зависит и от строения ног будущего исполнителя. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12-ти годам. К этому времени носки стоп у ребёнка оказываются повёрнутыми либо наружу, либо внутрь – «косолапее». Причем иногда при хорошей выворотности в бёдрах встречается плохая выворотность в голени и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голенях и стопах может быть хорошей выворотности в бёдрах. В случае свободной выворотности в бёдрах, при недостаточной выворотности в голенях и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голегостопа.

Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

Дополнительную проверку выворотности проводят выполнением упражнения, так называемой «лягушки», которое исполняется лёжа на спине подтягиванием стоп к ягодицам с последующим раскрытием бедер в стороны. Если колени свободно прилегают к полу, значит, у поступающего есть выворотность в тазобедренных суставах (при этом необходимо следить, чтобы не было прогиба в пояснице).

Выворотность ног в тазобедренном суставе можно проверить и другим способом. Ребёнок встает боком к станку в I позицию, придерживаясь за палку. Затем педагог поднимает ему ногу в сторону на 90º и осторожно отводит её назад, при этом необходимо следить за тем, чтобы нога сохраняла выворотное положение. Если у ребёнка выворотность ног недостаточная, пятка и нога при отводе их назад не сохраняют выворотности всей ноги.

Выворотное, или супированное, положение ног во время танца обеспечивает исполнителю возможность свободно выполнения движений классического танца и создает условия для такой интерпретации хореографического рисунка, которая отвечает законам художественного восприятия, законам красоты. Сочетание природной и выработанной на занятиях выворотности ног с легким шагом превращает танец в поистине пленительное зрелище. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.

**Подъем стопы** определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выдвигается в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяце образную форму.

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в классическом танце играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъемом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (рессорный) имеет высоту 5-7см, наружный (опорный) около 2см. Стопа имеет поперечный свод.

Уплощение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение сводов стоп.

Подъем стопы – это изгиб стопы с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности её связок. Различают три формы подъема стопы: высокий подъем, средний и маленький.

**Гибкость тела –** это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься классическим и народным танцем. Она показатель пластичности тела исполнителя, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперед. Для этого исполнителя ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем он перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости вперед (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Исполнитель должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок. Гибкость, эластичность тела умножают выразительность телодвижений в танце. Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

**Высота балетного шага** определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая.

Для проверки балетного шага исполнитель становится боком к станку, держась за него одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90º, для девочек – выше 90º. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренных суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности группы мышц бедра. Амплитуда шага способствует высоте прыжка.

Необходима ширина шага, то есть возможность подъема ноги к верху – вперед, в сторону и назад. Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего человека, он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и предает большую выразительность позам и движениям.

**Прыжок.** Необходима природная легкость, легкий и высокий прыжок. Грациозная воздушность, легкость в прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления.

Прыжокпридает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность – и поэтому является его важной составной частью.

Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз.

Для прыжка важно качество, обозначаемое в хореографии словомballon - умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.

Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности.

При прыжке работающие мышцы в течение короткого времени сокращаются до максимума, при этом действуют две главные силы: сила отталкивания от опоры и сила тяжести тела. Поэтому высота прыжка находится в прямой зависимости и от них. При этом необходимо, чтобы отдельные звенья тела в момент отделения его от опоры находились по отношению друг к другу в состоянии неподвижности.

Кроме наличия природных хореографических данных исполнитель должен обладать и другими не менее важными физическими качествами, такими как ловкость, быстрота и координация движений, сила и выносливость.

**Ловкость** выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

**Быстрота**проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих: а) быстроту двигательных реакций; б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; в) частоту (темп) движений. Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества.

Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой - наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность.

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал (раздражитель), но иметь малую частоту движений и наоборот.

**Сила.**Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей.

Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия, за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при выдохе (натуживании) и наименьшая - при вдохе.

Силовые способности исполнителя определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей. Они проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, то есть развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, но в отличие от повторного метода возможность локального направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена. Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.

**Выносливость.**Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления. Первая фаза характеризуется появлением начальных признаков усталости, вторая - прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной интенсивности работы за счет дополнительных волевых усилий и частичным изменением структуры двигательного действия. Третья фаза характеризуется высокой степенью утомления, приводящей к снижению интенсивности работы вплоть до ее прекращения.

В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содёржания решения двигательной задачи.

**Координация движений.**Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

**Музыкальность**: музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность.

Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, не малейшее движение будущего исполнителя.

**Артистичность.**Артистизм – понятие широкое, включающее в себя врожденную эмоциональность, фантазию и органическое чувство меры.

Артистизм – это способность к восприятию танцевальных композиций в целом, это способность воспринимать и откликаться танцевальным движениям на все музыкальные нюансы, способность выражать пластикой движений настроение, заложенное в музыке, это, наконец, подсознательное, поначалу интуитивное стремление и движение юного существа к созданию художественного образа.

Естественно, что все эти природные профессиональные данные, при последующих регулярных занятиях, под руководством опытных педагогов, развиваются и раскрываются с предельной широтой.

У талантов всегда своя, особая красота, свое, подчас труднообъяснимое словами обаяние. Здесь и яркость чисто профессиональных качеств, и оригинальность, неповторимость художественной натуры.

Таким образом, определение и развитие природных хореографических данных имеет важное значение не только для методически грамотного исполнения движений, но и влияет на качество и технику исполнительского мастерства исполнителя хореографического искусства.

«Балетный шаг» — это способность поднимать ногу на высоту более 90\* в сторону, вперёд и назад при выворотном положении опорной и работающей ноги, а также удержание её в поднятом положении.

  Шаг также создаёт в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперёд зависит от степени выворотности ног и подвижности суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда шага способствует высоте прыжка.

Итак, шаг увеличить можно при систематическом растягивании мышц. Во-первых, на начальном этапе, пока учащиеся только начинают заниматься, следует растягиваться на полу.

Упражнение 1.

Детей следует положить на пол (желательно или ковровое покрытие, или индивидуальный коврик). Лечь на спину, руки убрать за голову исполнять махи ногами вперёд. Комбинировать можно по - разному. Но начинать не сразу на всю возможную высоту, а постепенно. Мах должен быть обязательно вытянутой ногой, работает нога только в тазобедренном суставе.

  То есть  ощущение, что нога отпущена и свободно движется (при этом сильно вытянута в колене, подъёме и пальцах). Мах делается пальцами, как будто ногу «дёргают за верёвку». Именно «дёргают», Т.к сразу даётся характер будущего *graпd batteтeпt  jete.*За этим следует сделать сразу очень резкий бросок и мягкое, сдержанное опускание ноги в исходное положение.

И ещё одно обязательное условие! Махов нужно делать очень много от 50 до 100 повторений. Количество повторений зависит от степени физической подготовки учащихся. На начальном этапе повторение во все направления по 16 раз. Можно  несколько подходов.

Затем после простых махов нужно сделать с задержкой ноги в наивысшей точке амплитуды броска (маха). Это можно сделать с помощью рук, а также подпружинить руками.

Махи делаются таким же образом в сторону. Здесь следует следить за ровным корпусом, точно на боку. Одна рука продолжение тела под головой, другая перед грудью держится за пол. Мах делается обязательно вытянутой и выворотной ногой. Назад мах делается лёжа на животе. Во время маха не поднимается голова и не бросается таз за ногой.

Упражнение 2.

Далее также на полу упражнение делается в паре. По принципу первого упражнения делается мах, а партнёр задерживает ногу и, постепенно пружиня, увеличивает растяжку. При этом партнёр следит за ровностью корпуса, а также придерживает ногу, которая на полу. Упражнение выполняется во все направления.

Упражнение 3.

         а) И.п. - встать на колени, руки открыты в сторону.

Правую ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся. Упражнение воспитывает силу мышц, повторить несколько раз. То же исполнить другой ногой.

         б) И.п. – то же.

Правую ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол. Медленно разъехаться на поперечный шпагат, попружинить, левая нога согнута в колене, вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.

Упражнение 4.

         а) И.п. - сидя на полу.

Сделать шпагат, (кто не может -  разъехаться так, чтобы были сильно вытянуты ноги) наклониться к правой ноге, руки поставить на пол. Те, кто не может сесть пружинить. Те, кто садится в шпагат, сидят на время. Кто ещё не достаточно растянут, после пружинного движения тоже сидят на время в раскрытом положении.

  Начинать можно с 30 секунд, а заканчивать 2 минутами и более.

Всё исполняется с левой ноги, а затем в поперечный шпагат («шнур»).

 Упражнение 5.

а) Если дети уже относительно хорошо растянуты, то под ногу, которая впереди на шпагате, следует положить либо валик из одеяла, либо какой-то предмет. Растяжка получается на весу, это очень полезно. Исполняется во все направления.

 б) Тоже упражнение можно исполнить на двух стульях, которые придерживают помощники. Также можно использовать спортивные скамейки. Упражнение делается во все направления, даже теми, у кого нет полного шпагата.

Упражнение 6.

         Когда начальный этап занятий прошёл, учащиеся имеют понятие

правильной осанки, можно махи исполнять у станка.

         а) И.п. - спиной к станку, две руки в стороне на станке.

         Рабочую ногу открыть назад на *batteтeпt teпdu*(на носок). Сделать активный мах вперёд, ногу через 1 позицию провести назад. То же с другой ноги.

         б) И.п. - лицом к станку, 1 позиция ног, открыть  рабочую ногу вперёд на  *batteтeпt teпdu*чуть на крест.

         Активный мах рабочей ногой в сторону, медленно возвращаем ногу через 1 позицию в исходное положение.

         Следить, чтобы мах был обязательно выворотным.

         в) И.п. – то же, рабочую ногу открыть вперёд из 1 позиции на *batteтeпt teпdu.*

         Мах назад, корпус стараться держать ровным, ногу вернуть через 1 позицию в исходное положение.

Упражнение 7.

Позже, на втором и последующих годах обучение, по усмотрению педагога упражнение 6 исполнять с прыжком, таким образом: во время резкого маха одновременно исполнить прыжок на опорной ноге, сразу чуть приоткрывая её. Если мах вперёд, опорная нога открывается чуть назад, а если мах назад то опорная нога открывается вперёд. Если мах в сторону правой ногой, то опорная нога открывается влево. С левой ноги всё зеркально правой.

Упражнение 8.

         а) И.п. - спиной к станку, руки сзади на станке, 1  позиция ног.

При махе правой ногой вперёд как в упражнении 6, на четвёртый мах нужно выпрыгнуть и резко бросить после правой ноги левую (ноги меняются в воздухе). Упражнение исполняется по принципу ножниц или прыжка в высоту через планку.

Далее всё выполняется с другой ноги. Также назад.

Упражнения и растяжки можно творчески импровизировать, но следует отметить, что увлекаться махами слишком много нельзя. Всегда их следует чередовать со статическими упражнениями и позами. То есть  нужно учить держать ноги на поднятой высоте. Нужное и полезное движение *releveleпt*- медленное поднимание ноги. Его следует включать на начальном этапе, на полу, чередуя с  махами. Таким образом, «растянуться» может любой ребёнок. Но задача педагога -  не упустить постепенного привыкания учащихся к удержанию ноги. Сила мышц брюшного пресса способствует удержанию ног. Мышцы  брюшного пресса  также нарабатываются

различными упражнениями.