

МУНИЦИПАТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОМ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ
МО КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Сборник тренинговых упражнений для занятий хореографией

Симоненко Галина Кузьминична
Педагог дополнительного образования

г.Кореновск
2013год

Разминка-это важная составляющая танцевального занятия ,т.к перед изучением танцевальных элементов необходимо провести последовательную разработку и разогрев всех групп мышц и суставов.Тренировочные упражнения помогают «держать спину» , чувствовать свое тело и грамотно и музыкально выполнять танцевальные движения. Упражнения тренинга должны постоянно обновляться и пополняться ,чтобы внести разнообразие в процессе занятий. Данный сборник является дополнение к «сборнику тренировочных упражнений», разработанному в 2006 году



1 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧ

1и.П=руки согнуты в локтях, пальцы рук лежат на плечах. Под музыку выполняем вращательные движения вперед-назад...

2и.П=ноги на ширине плеч, прямые руки в стороны . Выполнять вращательные движения вперед-назад, постепенно наращивая амплитуду.

2 УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПРЯМЛЯЮЩИЕ СПИНУ

поворачивать верхнюю часть тела в стороны на счёт 1=2
вправо,3=4 влево.....

1И.п=ноги на ширине плеч, руки перед корпусом согнуты в
локтях..Под музыку
насчет 1==присесть,
насчет 2==перенести центр тяжести на правую руку ,
подняться.....

"вырасти вверх"

насчет 3=4=то же самое в другую сторону .

Вторая часть упражнения с разворотом корпуса
вправо=влево.

2а) Выполняя упражнение ,на счет 2-4 поднять прямые
руки вверх.....

1 «Собачка»

И.П. =на полу на четвереньках. На счет 1=2=3=4 переводить бедра вправо-влево ,(собачка виляет хвостиком)следующая часть упражнения =выполнять мах и прямой ногой вверх поочередно.

2 «Вращение»

И.п. =ноги на ширине плеч ,руки на поясе
на счет 1=наклон вперед,
на счет 2=наклон вправо,
на счет 3=наклон назад,
на счет 4=наклон влево...

на счет 5=6=7=8=вращение корпуса **ВПРАВО** **ВЛЕВО**



4 УПРАЖНЕНИЯ РАСТЯЖКИ.

1 И.п.=ноги согнуты в коленях, колени на полу, ступни широко раздвинуты. Медленно опуститься на спину, полежать в таком положении, затем подняться. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения.

2 сидя на полу согнуть правую ногу в колене назад, левая прямая, носок вытянуть,

на счет 1 –наклон к левой ноге,

на счет 2-выпрямиться

на счет 3-наклон к правой ноге

на счет 4-выпрямиться

вторая часть упражнения-поменять ноги и все повторить!

5 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЯГОДИЦ

1 «ПТИЧКА»

ЛЁЖА НА КОВРИКЕ НА ЖИВОТЕ, РУКИ ПОД Подбородок.
Поочередно поднимать прямую ногу вверх как можно выше ,
носок вытянут.

2 «САМОХОД»

СИДЯ НА ПОЛУ, ПРЯМЫЕ НОГИ ВЫТЯНУТЫ ВПЕРЕД, НЕ
СГИБАЯ НОГ, передвигаться в таком положении вперед-назад.
руки согнуты в локтях!

6 Упражнения для мышц пресса

*1 «ЭКСКАВАТОР»

И.п. лежа на коврике на спине, ноги прямые, руки
вдоль корпуса...

На счет 1 – подтянуть ноги к себе, согнув колени,

На счет 2 – выпрямить ноги вверх

На счет 3–4-медленно опустить прямые ноги на
пол

* 2 «Веер»

И.п-лежа на спине на коврике, руки в стороны.

На счет 1 –поднять ноги вверх до прямого угла

На счет 2-3-4-медленно опустить ноги на пол
вправо

Вторая часть упражнения тоже самое выполнить в
другую сторону!!

* 3 «гусеничка»

И.п – лежа на спине, прямые ноги вытянуты

На счет 1-подтянуть прямые ноги к локтям

На счет 2-выпрямиться..

* 4 «боковые мышцы пресса»

И.П. – лежа на коврике на боку, ноги прямые, опираясь на согнутый локоть.

На счет 1-поднять одну ногу вверх, носок вытянут

На счет 2-опустить ногу

На счет 3-поднять обе ноги

На счет 4-опустить.....

Вторая часть упражнения выполняется на другом боку.

* 5 «ПЛОСКИЙ ЖИВОТИК»

Лежа на спине, руки за голову, поднимать верхнюю часть корпуса из разных положений ног.

А)ноги согнуты в коленях, колени вместе,

Б)ступни вместе, колени в стороны,

В)колени согнуты, подтянуты к груди,

Г)ноги согнуты, колени вместе, ступни в стороны

Д)ноги прямые поднять до 30-40 градусов

* 6 «математика»

Лежа на спине, руки вдоль корпуса,
рисовать прямыми ногами в воздухе
цифры от 0 до 9.

* 7 «пружинка»

Упражнение выполняется вдвоем. 1 лежит на полу, обе ноги вместе подняты под прямым углом. 2_ой, стоя за головой первого, толкает с силой ноги 1_ого вниз, который старается удержать ноги в воздухе, не уронив их на пол. упражнение выполняется 8-10 раз, затем участники меняются местами!

7 Силовые упражнения

*1 «отжимания»

А) отжиматься от пола на руках, сгибая локти, корпус прямой..

Б) отжиматься от пола, согнув ноги в коленях.

В) отжиматься от пола, хлопая в ладоши

Г) отжиматься от пола, подняв ноги на стул.

Д) отжиматься от пола, стоя на руках опираясь ногами о стену. Упражнение выполняется с подстраховкой педагога или старших участников.

* 2 «КРОКОДИЛ»

Лежа на коврике на животе, медленно поднимать вверх поочередно плечи, живот, бедра, колени, удерживать это положение 5 секунд. возвратиться в исходное положение в обратном порядке: колени, бедра, живот плечи....

8 упражнения, вырабатывающие прыгучесть.

Все участники бегут по кругу, выполняя следующие упражнения:

1-бежать, высоко поднимая колени.

2-ноги прямые, носок вытянут, высоко поднимать стопу.

3-бежать, высоко выбрасывая пятки назад.

4-бежать лицом в круг приставными шагами.

5-бежать приставными шагами спиной в круг.

6-бежать спиной вперед.

9 восстановление дыхания

И.п-стоя, ноги на ширине плеч, медленно вдыхать воздух через нос, одновременно втянуть живот.

Удерживать это положение, сосчитав до 7, затем резко выдохнуть через рот, расслабив живот.

Упражнение повторить 3 раза.