Постановка корпуса

Всем, здравствуйте.

Мы по-прежнему для здоровья, мы должны оставаться дома. Итак продолжаем, всем, кто желает обучаться.

Одним из основных составляющей любой хореографии, это постановка корпуса. Эти упражнения присутствуют, на протяжении всего обучения, но постоянно усложняются.

Упражнение 1

Постановка корпуса

Исх. п.: ноги 6 позиция, руки на поясе, 4 пальца впереди вместе, большой палец сзади , ладонь удерживается точно на талии , локти в стороны, лопатки не торчат и стремятся к ложбинке, голова прямо , подбородок не опущен , взгляд точно перед собой. Удерживаем такое положение от 30 сек и далее, как получается, но не более 1,5 минуты. Постарайтесь выполнять это упражнение в течение дня 5,6 раз и через некоторое время вы увидите, как начнёт удерживать позвоночник мышцами спины. Если упражнение не получается выполнять, как указанно выше, рекомендую исполнять это упражнение у стены. Если вы справляетесь, и у вас получается держать ровную спину при исполнении движения, а еще лучше удерживаете это положение и в обычной жизни, вы молодцы, переходим ко 2 упражнению!!!

Упражнение 2, Стойка на руках

Стойка у стены выполняется с ровной спиной без прогиба , обязательно в присутствии взрослого, руки ставим близко к стене, так что бы пальцы коснулись стены , или плинтуса , пальцы не склеены ,ладони на ширине плеч, ноги в коленях и в стопах натянуты. Удерживаем это положение в течение минуты. Как только появилось ощущение устойчивости на руках можно отодвигать ноги от стены удерживая корпус вертикали. Спина не проседает на плечах, тело подтянуто.

Упражнение 3 Лодочка

Исх. п.: лежа на животе руки вытянуты вперед, но не смыкаются. Ноги сильно вытянуты особенно стопы. Приподнять от пола руки и ноги на максимальную высоту и удерживаем это положение от 10 сек и более. При выполнение это упражнения не должно происходить задержки в дыхании. Выполнять не менее 8 раз. В дальнейшем увеличиваем время исполнения лодочки.

Упражнение 4 Качалка

Исх. п. лежа на животе , руки вдоль корпуса при исполнении упражнения делаем захват руками ног в области щиколотки и пытаемся максимально потянуть руки с ногами наверх. На первоначальном этапе удерживаем это положение в статике, затем пытаемся раскачивать корпус поднимая поочередно то плечи, то бедра.