Здравствуйте ребята!мы продолжаем наше общение виртуально,тема нашего занятия:Позиция рук 123

Позиции рук

Прямые позиции

Подготовительная современная позиция — руки вдоль туловища, вытянуты вниз и прижаты к телу.

I современная позиция — руки вытянуты параллельно перед собой на уровне плеч.

II современная позиция — руки вытянуты в стороны на уровне плеч.

III современная позиция — руки вытянуты параллельно вверх.

Позиции (ви-позиции)

Подготовительная **V** позиция — руки вытянуты вниз и слегка разведены в стороны, образуя перевернутую букву V.

I V-позиция — руки вытянуты перед собой на уровне плеч и слегка разведены в стороны, образуя букву V.

III V-позиция — руки вытянуты вверх и в стороны по диагонали, образуя букву V.

Закрытые позиции

1.Руки согнуты в локтях, кисти на уровне солнечного сплетения (груди). Локти направлены точно в стороны, руки не прижаты к телу, пальцы рук не соприкасаются. Иногда эту позицию называют А-позиция.

2.Руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч и не прижимаются. Локти направлены точно вниз. Иногда эту позицию называют Б-позиция.

3.Руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч. Локти направлены точно в стороны.

Пресс-позиции

1.Подготовительная— локти присогнуты и направлены в стороны. Кисти вытянуты и прижаты по бокам к тазовой кости.

2.Руки согнуты в локтях на 90° закрывая живот таки образом, чтобы кисть одной руки была над локтем другой, а вторая кисть под локтем противоположной руки. При этом руки не прижимаются к телу.

3.Руки согнуты в локтях и направлены в стороны слегка перед собой, параллельно полу. Локти направлены к внешним косым мышцам пресса, но не прижимаются.

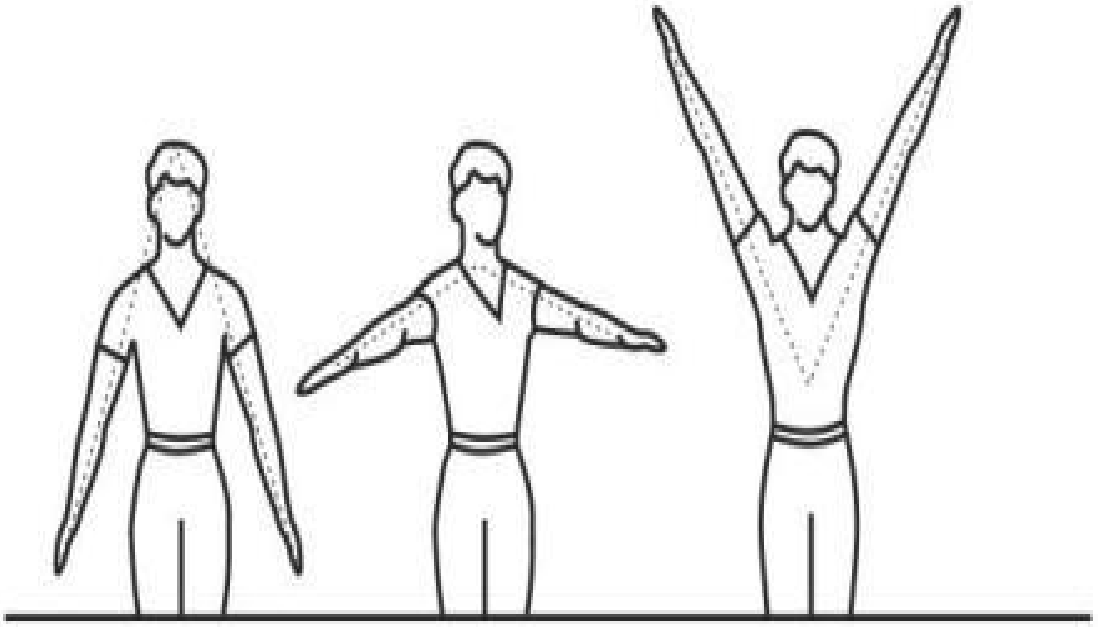
4.Третья пресс-позиция — аналогична 3 классической позиции, только локти более согнуты.

Также современная хореография отличается кистью рук:

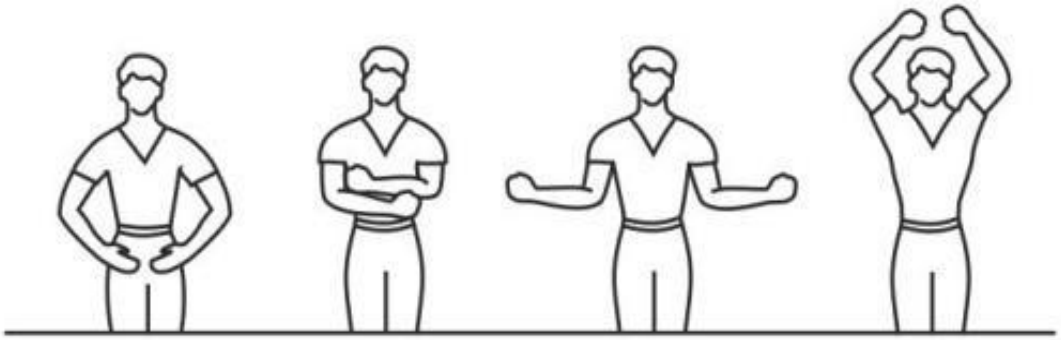
Jazz-hend [джаз-хэнд] — дословно с английского означает джазовая рука. Пальцы напряжены и максимально разведены друг от друга.

Flex [флэкс] — сокращенная кисть, т.е. ладонь перпендикулярно к предплечью.

Stretch [Стрэйч] — вытянутая кисть, т.е. ладонь раскрыта и является продолжением предплечья.



Подготовительная V позиция | I V-позиция | III V-позиция



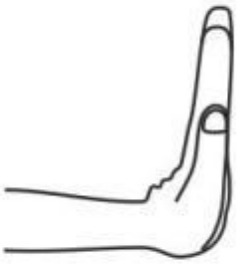
Подготовительная press-poz | I press-poz | II press-poz | III press-poz



Jazz-hend



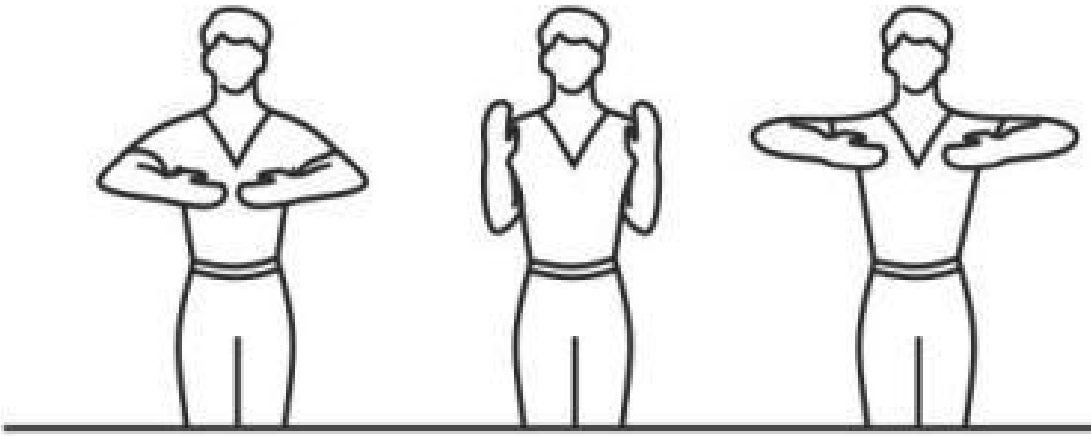
Fist (кулак)



Flex (сокращенный)



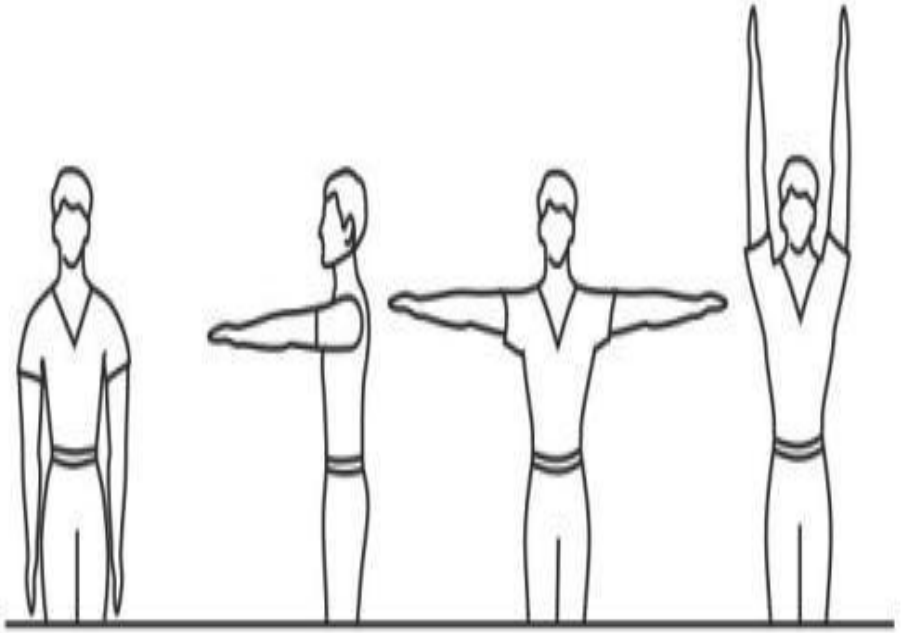
Stretch (вытянутый)



I close-poz
в сторону

I close-poz
вниз

II close-poz



Подготовительная современная позиция

I современная позиция

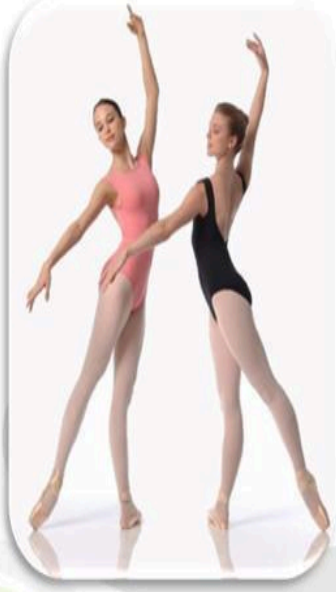
II современная позиция

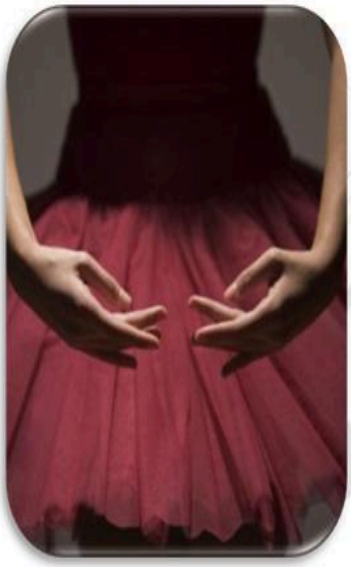
III современная позиция

ПОЗИЦИИ РУК

Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях.

Постановка рук неотделима от постановки корпуса, спины и головы. Большое значение для правильной постановки рук имеют выправленные лопатки.





Позиции рук изучаются на середине зала с самых первых уроков. Предварительно следует усвоить положение кисти руки : кончик 1-ого пальца прикасается ко 2-ой фаланге 3-его пальца, остальные и свободно сгруппированы.

Домашнее задания:перейти по данной ссылке и повторить упражнения позиции рук .https://www.youtube.com/watch?v=6cZGJVHUxsE