

Незыблемые правила

Автор: Administrator
23.08.2010 05:02 -



У каждого из танцев есть свои собственные незыблемые правила, то же самое и с беллидансом. Пройдемся по этим правилам.

Для многих начинающих сложность заключается в том, что нужно держать великолепную осанку, во время исполнения достаточно резких движений бедрами и ногами, не допускаются дублирующие их движения плечами или головой.

Корпус должен оставаться практически неподвижным: плечи все время опущены, макушка «стремится» ввысь, словно вытягивает танцовщицу, грудь выводится вперед, лопатки сведены назад. Важно следить за тем, чтобы корпус не двигался во время исполнения элементов вверх или вниз. Существенная деталь: глаза остаются все время на одном выбранном уровне.

А вот мышцы ягодиц, коленей и живота остаются максимально расслабленными. Есть такой термин – «мягкие колени», который означает, что мышцы расслабляются настолько, что в любой момент и в любой исходной точке колени могут сгибаться в нужном танцовщице направлении. Элементы беллиданса сплошь построены на мягких коленях. Еще один базовый термин для танца живота – полупальцы. Определенное положение стоп, в котором высоко поднимаются пятки, а опирается танцовщица на подушечки стоп и, собственно, пальцы.