

Движения грудью

Автор: Administrator
23.08.2010 05:10 -



Отрабатывать движение вперед и назад грудью нужно в позиции стоя с разведенными в сторону руками (на бедра их лучше не класть, так как потом выработается привычка, а в танце руки будут «работать»). В выполнении движения участвует исключительно грудная клетка, шея сохраняет четкое вертикальное положение, осанку держать ровной. Сначала грудью тянемся вперед, затем плавно – назад.

Та же техника соблюдается при движении в стороны: шея и голова не двигаются, осанка не искривляется.

Выполняется и скрутка. Делается она из позиции стоя, руки держать разведенными в стороны, ладони смотрят на пол, пальцы слегка оттопырены вверх. Правая лопатка начинает двигаться «внутрь», словно выталкивает правую часть грудной клетки вперед. Звучит не так сложно, как выполняется: при этом плечо остается полностью неподвижным. Такое же движение отрабатывается левой лопаткой. Большая часть тренировки отводится освоению навыка держать неподвижными плечи.

Круг выполняется примерно так, как это делается бедрами: нарисовав воображаемый круг на уровне груди, движением грудной клетки повторяем его контур. Начинаем выполнять это «вращение» выведением груди вперед, а уже затем через любую сторону «ведем» назад и замыкаем круг в той точке, с которой началось движение.