Тряски

Автор: Administrator
23.08.2010 05:12 -

Исходной позицией для трясок является: параллельно друг другу стоят стопы, ноги сгибаются, но не слишком сильно в коленях, ягодицы стараться не отставлять сильно назад, спину держать прямо. Руки либо держат опущенными вдоль тела, либо разводят в стороны.

«Качалка», которая выполняется бедрами, очень похожа на тряску бедрами. В случае с тряской те же движения делают быстрее, как бы «мельчат». Трясутся при этом бедра, живот. Чтобы получилось органично и красиво, нужно максимально расслабиться.

Самой сложной считают коленную тряску. Но она считается самой красивой. Тело расслабленно, работают исключительно колени. Вес тела переносится на ноги, вперед (пытайтесь переложить его максимально близко к коленям). Сначала выносится одно колено, за ним без паузы идет второе, быстро сменяя друг друга. Немного будут «отрываться» пятки, но это допустимо. Когда от медленного ритма осуществляется переход к быстрому, можно ощутить нарастающую вибрацию – это задействуются мышцы живота.

Пяточная тряска выполняется очень просто: попеременно пятки отрываются от пола, ускоряя набранный темп, все остальное тело держать расслабленным.

Тряски могут быть выполнены не только в статическом положении, но и в динамике, согласовываясь с движением вперед, назад или в стороны.