



# Мужской трюковой класс в народном танце

ТРЮКОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ОСОБЕННОСТИ ИХ ИСПОЛНЕНИЯ И  
ПОДГОТОВКА К НИМ



Мужские движения в русском народном танце отличаются сложностью исполнения, силовыми нагрузками и точными трюками, придающими исполнению уникальный характер, но требующие специальной физической и технической подготовки.



## И»

- являются одним из основных элементов народного танца. Они состоят из различного количества и разнообразных сочетаний из хлопков и ударов. Виды: одинарные хлопки и удары - фиксирующие, одинарные хлопки и удары - скользящие, двойные хлопки и удары, строенные хлопки и удары. Хотя "хлопушки" в основном характерны для мужской пляски, в некоторых плясках встречаются и у девушек. "Хлопушки", исполняемые девушками, мягче, тише, медленнее. Интересно, что мягкость девичьего исполнения "хлопушек" передается парню.

## «Присядк и»

- является одним из самых сложных элементов в мужском танце. Он требует систематических тренировок. Большой выносливости, крепости мышц ног и коленных связок, хорошей физической подготовки. «Присядки» делятся на два вида: 1-й вид. Исполнитель после каждого глубокого приседания поднимается в рост.

2-й вид. Исполнитель делает все движение на глубоком приседании, не поднимаясь в рост.



## «Ползунок».

Не поднимаясь с глубокого приседания, исполнитель перескакивает на полупальцах с одной ноги на другую, поочередно выбрасывая вперед то правую, то левую ногу.



# Трюки в народном танце

- Ползунец
- Солнышко
- Шене на коленях
- Блок
- Турчики
- Склепка
- Фляк

## Мужские трюки в народном танце. Часть 1

- Выкидка
- Бедуинский
- Тараканчик
- Коза
- Флажок
- Пистолет



## Трюки в народном танце часть 2

- Арабский
- Мельница
- Китайский фляк
- Выкидка на голове

## Мужские трюки в народном танце. Часть 2

- Собака
- Бочонок
- Сальто

Спасибо  
за  
внимание!!!

