

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.



- 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.

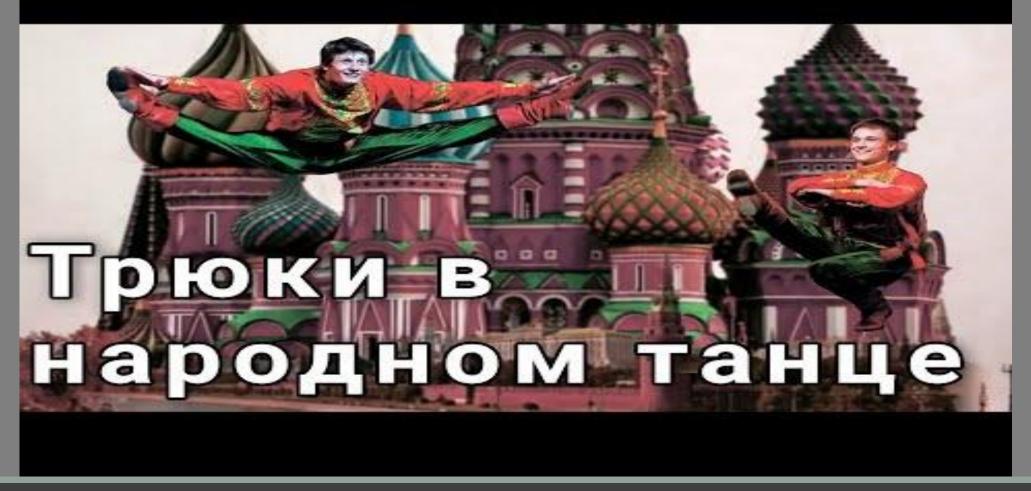
«присядк

- является одним из самых сложных элементов в мужском танце. Он требует систематических тремировок. Большой выносливости, крепости коленных хорошей физической МЫШЦ НОГ СВЯЗОК, 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.



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



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

Мужские трюки в народном танце. Часть 1

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



- Арабский
- Мельница
- Китайский фляк
- Выкидка на голове

Мужские трюки в народном танце. Часть 2

- Собака
- Бочонок
- Сальто

