

Методическое пособие  
к программе  
«Ритмика и хореография»

## **Виды шага, бега, прыжки**



Автор составитель:  
Костин Лариса Васильевна  
педагог дополнительного образования

# ВИДЫ ШАГА

«Спокойная ходьба («прогулка»)	амплитуда и длина шага небольшая. Движения рук произвольные (можно держать их в любой позиции). Шаг начинается с носка вытянутых левой (правой) ноги, носок развернут в сторону.
Хороводный шаг	техника та же, что в «прогулке», но шаг более длинный, плавный в определенную сторону.
Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ на «раз» сделать небольшой шаг с носка правой (левой) ноги,</li><li>▪ на «и» - носок</li><li>▪ другой ноги приставить к пятке опорной ноги и т.д.</li></ul>
Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги)	ритмический рисунок шага: две восьмые, четверть. <ul style="list-style-type: none"><li>▪ На «раз» - длинный шаг с носка правой (левой) ноги,</li><li>▪ на «и» - приставить левый (правый) носок к пятке опорной ноги.</li><li>▪ На «два» - шаг на месте правой (левой) ногой.</li></ul> В следующем такте движение начать с другой ноги.
Широкий шаг	максимально длинный хороводный шаг (перешагивание)
Топающий шаг	поочередные притопы правой (левой) ногой с небольшим продвижением вперед (назад). Амплитуда шага зависит от характера музыки и образа.
Семенящий («плавающий») шаг	плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на длину ступни. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Корпус остается неподвижным, ноги почти не отрываются от пола (движение как бы на колесиках).

# ВИДЫ ШАГА

Семенящий («плавающий») шаг	плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на длину ступни. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Корпус остается неподвижным, ноги почти не отрываются от пола (движение как бы на колесиках).
Высокий шаг	нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90 градусов. Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу - «утюжком»). Этот шаг можно выполнять на месте или с продвижением вперед (образ «петушка», «лошадки» и др.)
Переменный шаг	ритмический рисунок шага две четверти, две восьмые, четверть. Выполняется на два такта в двухдольном размере или один такт в четырехдольном. В основе - хороводный шаг. На «раз, и два, и» первого такта - длинные поочередные шаги с носка правой, левой ноги. На «раз» и два» второго такта - три коротких поочередных шага с носка правой ноги. На «и» - пауза. Следующий шаг начинать с носка левой ноги.
Боковой приставной шаг	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ на «раз», сделать небольшой шаг вправо (влево),</li><li>▪ на два - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или «основная стойка»).</li></ul>

# ВИДЫ ШАГА

<p>Боковой приставной шаг</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ на «раз», сделать небольшой шаг вправо (влево),</li><li>▪ на два - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или «основная стойка»).</li></ul>
<p>Боковое припадание</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ на «раз» сделать небольшой боковой шаг с носка правой (левой) ноги, мягко согнуть её в колене (как бы припасть на неё).</li><li>▪ На «два» - носок другой ноги приставить к пятке опорной ноги сзади, одновременно выпрямляя правую (левую) ногу и т.д. Элемент «припадание» можно также выполнять на одном месте (в «точке») или с повтором вокруг своей оси («часики»).</li></ul>
<p>Хороводный шаг в сочетании с другими элементами</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ На «Раз» - шаг правой (левой) ногой,</li><li>▪ на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Не опорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно также выполнять с легкими полуприседанием на счет «два», например, в русской пляске, кадрили и т.д.;</li><li>▪ Движение то же, только не опорная нога на счет «два» ставится на каблук (носок), фиксируя «точку», затем вытягивается вперед и на счет «раз» начинает следующий шаг;</li><li>▪ Ставить ногу на каблук (носок) можно через такт, на последнюю восьмую такта, в двухдольном размере или на счет «четыре» в четырехдольном размере музыки.</li></ul>

# ВИДЫ ШАГА

Шаг на носках двух видов	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Шагать на мягких, низких полупальцах, легко пружиня в коленях;</li><li>▪ Шагать на вытянутых полупальцах, не сгибая колени (образ куклы, балерины и т.д., только в подготовительной группе, не более восьми тактов музыки).</li></ul>
Пружинящий шаг	<p>Движение «пружинка» с продвижением на всей ступне. Крадущий шаг - движение «пружинка» с продвижением на мягких, низких полупальцах.</p>
Шаг польки	<p>техника та же, что и в «хороводном приставном» шаге, только движение начинается не с шага, а «подскока» на левой (правой) ноге. В двухдольном размере музыки</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ на «раз» сделать «подскок» на левой (правой) ноге, одновременно прямую правую (левую) ногу поднять вперед - вверх и опустить в «точку» на расстоянии шага сначала на носок, затем на всю ступню.</li><li>▪ На «и» - носок левой (правой) ноги приставить к пятке опорной ноги сзади.</li><li>▪ На «два» - правой (левой) ногой сделать низкий «притоп».</li><li>▪ На «и» - пауза. В следующем акте движение начинается с левой (правой) ноги. Вместо «приставного шага после «подскока» можно выполнять цепочку из трех небольших поочередных «поскоков» вперед (шаг бальной польки).</li></ul>

# ВИДЫ ШАГА

Боковой шаг «крестик» (вправо - влево)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ на «раз» сделать шаг в сторону правой (левой) ногой.</li><li>▪ На «два» перед ней крест - накрест поставить другую ногу и т.д.</li></ul>
Шаг скрестный вперед - назад («косичка»)	хороводный шаг, только ноги ставить не под углом 45 градусов вправо или влево, а накрест перед правой или левой ногой. При движении этим шагом назад, левую ногу ставить за пятку правой и наоборот.

Все виды шага выполнять, удерживая правильную осанку: голова приподнята, плечи максимально отведены назад, живот втянут. При движении одним шагом желательно менять позиции рук не реже, чем на каждую часть музыки.

# ВИДЫ БЕГА

Такие виды бега, как спокойный (легкий, танцевальный), широкий, семенящий, высокий, крадущийся, бег «косичка (вперед - назад) повторяют технику одновременного шага, но добавляется упругое отталкивание опорной ноги от пола и мягкое приземление, начиная с носка, а затем на всю ступню. Корпус во время бега нужно слегка наклонять вперед, ноги мягко пружинят в коленях. Амплитуда бега зависит от возраста детей и характера музыки. При исполнении любого шага и бега необходимо следить за осанкой и дыханием, менять позиции рук.

# ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ И НА ДВУХ НОГАХ

«Подскок»	цепочка поочередных шажков вперед с упругим отталкиванием от пола. При приземлении ноги ставить сначала на подушечки пальцев, затем на всю ступню. Подскок - поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге. Амплитуда обоих прыжков зависит от характера музыки. Выполнять их можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («Часики»)
Прыжки с отбрасыванием ног назад	на «раз» сделать прыжок «точка» опорной ногой, одновременно не опорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад. Она может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок, пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.
Прыжки с выбрасыванием ног вперед	на «раз» сделать прыжок «точка» опорной ногой, одновременно не опорная нога вытягивается вперед, носок максимально развернут в сторону. На «два» смена опорной ноги. Не опорная нога может удерживаться на весу или ставиться в «точку» впереди на носок или на пятку.
«Ножницы»	на «раз» сделать толчок и прыжок с разведением ног в стороны и мягко приземлиться в позицию «широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении прыжка).
«Большая гармошка»	И.п. ног - «узкая дорожка». На «раз» - движение то же, что на счет «раз» в прыжке «ножницы». На «два» - сделать толчок и вернуть ноги в и.п.

«Крестик»	на «раз» сделать толчок и скрестить ноги в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, но левая нога впереди.
«Качалочка»	И.п. - ноги в четвертой позиции (правая или левая впереди), носки выгнуты и развернуты в стороны. В этом положении выполнять «поскок» с ноги на ногу, как бы качаясь вперед-назад.
«Метелочка»	соответственно метро-ритму выполнять прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно сгибая в колене правую (левую) ногу на каждую долю, меняя направление движения, скользить носком правой (левой) ноги по полу вперед-назад или накрест перед опорной ногой слева - справа.
«Боковой галоп»	И.п. ног - «узкая дорожка» или «основная стойка». От исходной позиции зависит характер прыжка и то, как будут ставиться ступни ног при его выполнении: параллельно (вариант спортивного «галопа») или носки максимально развернуты в стороны (элемент бального танца). На «раз» - толчок, правая нога делает шаг вправо. На «И» - левая нога приставляется к правой, пяткой как бы «подталкивая» её для следующего прыжка.
«Галоп вперед»	техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок, правая (левая) нога делает шаг вперед, приземляясь с носка. На «и» - носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги.
«Веровочка»	на «раз» сделать прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно другую ногу поднять вверх под углом 90 градусов, затем поставить сзади за пяткой опорной ноги и скольльзящим движением носка по полу вынести вперед-вверх. На «два» - все повторяется с правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением назад.

Все прыжки выполнять, удерживая правильную осанку, менять позиции рук, максимально вытягивать носки ног вперед или вниз, в зависимости от техники выполнения прыжка.

# ЛИТЕРАТУРА

- Е.П.Раевская,С.Д.Руднева «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду»
- З.А.Роот «Танцы в начальной школе»
- И.В.Фомичева «Музыкальный калейдоскоп»
- Т.В.Пуртова,А.Н.Беликова «Учите детей танцевать»
- Н.В.Зарецкая «Танцы для детей старшего дошкольного возраста»

