

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Детская школа искусств п.Остроленский

## **Народный танец**

Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа  
В области хореографического искусства  
«Хореографическое творчество»  
(8 – летний срок обучения)

2014 год

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
I. Учебно-тематический план.....	6
II. Содержание учебного предмета.....	12
III. Требования к уровню подготовки обучающихся.....	52
IV. Формы и методы контроля, система оценок.....	53
V. Методическое обеспечение учебного процесса.....	55
Список литературы.....	57

## Пояснительная записка

Программа учебного предмета "Народно-сценический танец" составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства "Хореографическое творчество", утвержденными приказом Министерства культуры РФ от 12.03.2012 г. <sup>1</sup> 158 (далее ФГТ).

Учебный предмет "Народно-сценический танец" дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства "Хореографическое творчество" входит в обязательную часть предметной области "Хореографическое исполнительство". Народно-сценический танец является базовой дисциплиной, которая направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира.

Срок освоения учебной программы "Народно-сценический танец" для детей, поступающих в первый класс образовательного учреждения в возрасте шести лет и шести месяцев до девяти лет, составляет пять лет (с 4 по 8 классы).

При реализации учебной программы максимальная учебная нагрузка составляет 330 часов, которые являются аудиторными занятиями.

Основной формой проведения уроков являются мелкогрупповые занятия преподавателя с учащимися.

### **Цель учебного предмета:**

Создать условия для целостного художественно-эстетического развития личности и приобретения в процессе освоения программы танцевально-исполнительских и теоретических знаний, умений и навыков.

### **Задачи учебного предмета:**

- сформировать знание рисунка народно-сценического танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;

- сформировать знание балетной терминологии;
- сформировать знания об элементах и основных комбинациях народно-сценического танца;
- сформировать знания об особенностях постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- сформировать знания о средствах создания образа в хореографии;
- сформировать знания о принципах взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- развивать умение исполнять на сцене различные виды народно-сценического танца, произведения учебного хореографического репертуара;
- развивать умение исполнять народно - сценические танцы на разных сценических площадках;
- развивать умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении народно-сценического танца;
- развивать умение понимать и исполнять указания преподавателя;
- развивать умения запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;
- развивать навыки музыкально-пластического интонирования.

Структура программы включает в себя: пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание учебного предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, систему оценки, методическое обеспечение учебного предмета, список литературы.

**"Пояснительная записка"** содержит краткую характеристику предмета, его роль в образовательном процессе, срок реализации учебного предмета, объём учебного времени, цель и задачи предмета. Раздел **"Учебно-тематический план"** включает последовательность изучения тем программы с указанием распределения учебных часов по раз последовательность изучения тем программы с указанием распределения учебных делам и темам учебного предмета. Раздел **"Содержание учебного предмета"**

состоит из важнейших направлений работы по предмету: теоретические знания, практические навыки, творческие задания. "Требования к уровню подготовки обучающихся" - данный раздел разработан в соответствии с АУ. "Формы и методы контроля, система оценки" имеют следующие составляющие: требования к организации и форме проведения текущего, промежуточного и итогового контроля. "Методическое обеспечение учебного процесса" содержит методические рекомендации педагогическим работникам, обоснование методов работы по основным направлениям. "Список литературы" состоит из перечня нотной и методической литературы.

Для реализации учебной программы "Народно-сценический танец" материально-техническое обеспечение включает в себя:

- библиотечный фонд, который укомплектован необходимой нотной и методической литературой, аудио- и видеозаписями.
- две учебных аудитории для мелкогрупповых занятий, которые оснащены фортепиано, музыкальным центром, зеркалами, станками, видеоаппаратурой.

## I. Учебно-тематический план

4 класс

(Первый год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объём времени (в часах)	
			Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия
<b>Раздел I. Теоретическая часть</b>				
1.1	Истоки возникновения и развития народной	Лекция	1	1

	хореографии			
1.2	Терминология народно-сценического танца	Лекция	1	1
1.3	Особенности русского танца	Лекция	2	2
1.4	Ансамбль танца «Берёзка»	Урок-беседа	1	1
1.5	Особенности белорусского танца	Лекция	2	2
<b>Раздел II. Практическая часть</b>				
2.1	Экзерсис у станка	Урок	20	20
2.2	Экзерсис на середине зала:	Урок	14	14
2.2.1	Русский танец			
2.2.2	Белорусский танец	Урок	12	12
2.3	Подготовка к вращениям на середине зала	Урок	5	5
2.4	Танцевальные этюды	Урок	6	6
2.5	Контрольные уроки	Урок	2	2
Итого:			66	66

5 класс

(Второй год обучения)

№ п/п	Наименование темы	раздела,	Вид учебного занятия	Общий объём времени (в часах)	
				Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия

<b>Раздел I. Теоретическая часть</b>					
1.1	Ансамбль им. И.Моисеева	Урок беседа	-	2	2
1.2	Особенности украинского танца	Лекция		2	2
1.3	Особенности татарского танца	Лекция		2	2
1.4	Ансамбль танца «Казань»	Урок-беседа		1	1
<b>Раздел II. Практическая часть</b>					
2.1	Экзерсис у станка на материале русского танца	Урок		15	15
2.2	Движения, изучаемые лицом к станку	Урок		6	6
2.3	Экзерсис на середине зала:	Урок		10	10
2.3.1	Русский танец				
2.3.2	Украинский танец	Урок		10	10
2.3.3	Татарский танец	Урок		10	10
2.4	Танцевальные этюды	Урок		6	6
2.5	Контрольные уроки	Урок		2	2
Итого:				66	66

6 класс

(Третий год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объём времени (в часах)	
			Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия
<b>Раздел I. Теоретическая часть</b>				
1.1	Ансамбль им. П. Вирского	Урок-беседа	1	1
1.2	Ансамбль им. Ф. Гаскарова	Урок-беседа	1	1
1.3	Особенности молдавского танца	Лекция	2	2
1.4	Ансамбль им. И Моисеева	Урок-беседа	1	1
<b>Раздел II. Практическая часть</b>				
2.1	Экзерсис у станка на материале русского, белорусского, украинского танцев	Урок	20	20
2.2	Упражнения лицом к станку	Урок	6	6
2.3	Экзерсис на середине зала:	Урок	6	6
2.3.1	Русский танец			
2.3.2	Украинский танец	Урок	10	10
2.3.3	Молдавский танец	Урок	10	10
2.4	Танцевальные этюды	Урок	7	7
2.5	Контрольные уроки	Урок	2	2



Итого:	66	66
--------	----	----

7 класс

(Четвертый год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объём времени (в часах)	
			Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия
<b>Раздел I. Теоретическая часть</b>				
1.1	Особенности итальянского танца	Лекция	2	2
1.2	Ансамбль им. И Моисеева	Урок-беседа	1	1
1.3	Особенности испанского танца	Лекция	2	2
1.4	Спектакль «Fuego»	Урок-беседа	2	2
1.5	Особенности мексиканского танца	Лекция	2	2
1.6	Ансамбль мексиканского танца	Урок-беседа	1	1
<b>Раздел II. Практическая часть</b>				
2.1	Экзерсис у станка на материале итальянского танца	Урок	12	12
2.2 2.2.1	Экзерсис на середине зала: Итальянский танец	Урок	8	8

2.2.2	Испанский танец	Урок	8	8
2.2.3	Мексиканский танец	Урок	8	8
2.3	Вращения на середине зала	Урок	4	4
2.4	Вращения по кругу	Урок	4	4
2.5	Танцевальные этюды	Урок	10	10
2.6	Контрольные уроки	Урок	2	2
Итого:			66	66

### 8 класс

(Пятый год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объём времени (в часах)	
			Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия
<b>Раздел I. Теоретическая часть</b>				
1.1	Особенности венгерского танца	Лекция	2	2
1.2	Ансамбль венгерского танца	Урок-беседа	1	1
1.3	Особенности цыганского танца	Лекция	2	2
1.4	Театр «Ромэн»	Урок-беседа	1	1
1.5	Ансамбль испанского	Урок-беседа	1	1

	танца			
<b>Раздел II. Практическая часть</b>				
2.1	Экзерсис у станка на материале венгерского танца	Урок	12	12
2.2	Экзерсис на середине зала:	Урок	10	10
2.2.1	Венгерский танец			
2.2.2	Испанский танец	Урок	10	10
2.2.3	Цыганский танец	Урок	10	10
2.3	Вращения на середине зала	Урок	4	4
2.4	Вращения по кругу	Урок	4	4
2.5	Танцевальные этюды	Урок	8	8
2.6	Контрольный урок	Урок	1	1
Итого:			66	66

## II. Содержание учебного предмета

4 класс

(Первый год обучения)

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов; освоение этих элементов на "середине", развитие элементарных навыков координации движений.

Для первого года обучения рекомендуется прохождение элементов и небольших комбинаций русского и белорусского народных танцев. Кроме этого,

рекомендуется использовать вспомогательный материал, подготавливающий к исполнению различных танцевальных элементов. Особенностью предлагаемого на первом обучения материала является его внешняя схожесть. Это делается специально для того, чтобы дать учащимся определенную базу, на которой будет строиться дальнейшее обучение и на конкретных примерах показать стилистические особенности элементов русских народных танцев.

По окончании первого года обучения учащиеся должны:

**знать:**

- основные положения позиций рук и ног в народном танце;
- положения головы и корпуса во время исполнения простейших элементов русского и белорусского танца, освоение данных элементов на середине;
- движения в различных ракурсах и рисунках;
- первоначальные навыки при исполнении вращений и подготовок к ним;
- терминологию на данном этапе обучения.

**уметь:**

- грамотно исполнять программные движения у станка и на середине зала;
- владеть приемами "сокращенная стопа", "скошенный подъём";
- ориентироваться в пространстве: у станка и на середине зала;
- исполнять движения в характере русского и белорусского танцев;

**владеть навыками:**

- исполнения элементов и основных комбинаций в различных характерах народно-сценического танца;
- музыкально-пластического интонирования;
- коллективного исполнительского творчества.

## Раздел I. Теоретическая часть

### *Тема 1 1.1. Истоки возникновения и развития народной хореографии*

Возникновение народного танца как явления. Народный танец как вид хореографического искусства. Понятие "танцевальный фольклор". Отражение истории различных народов, условий их жизни в образцах народных танцев. Образность, яркость и национальный колорит народных танцев.

### *Тема 1 1.2. Терминология народно-сценического танца*

Понятие открытых (выворотных) и прямых (параллельных) позиций ног. Различные положения рук, характерные для народно-сценического танца (на талии, скрещенные перед грудью, за спиной, за головой и т.п.) Подвижность стопы, бедра. Маленькие и большие броски, мягкое и резкое раскрывание ноги, ненапряженная стопа, выстукивание, низкие и высокие развороты ноги, "верёвочка", "змейка", каблучные движения, опускание на колени, дробные выстукивания.

### *Тема 1 1.3. Особенности русского танца*

Истоки возникновения и развития русского танца. Формы и виды танца. Общая характеристика танцев, танцевальные образы, разнообразие рисунков; атрибуты, используемые в танце. Традиции и традиционные костюмы. Музыкальное сопровождение.

### *Тема 3 1.4. Ансамбль танца "Берёзка"*

История создания. Основной репертуар. Просмотр видеоматериала; хоровод: "Цепочка", "Реченька", "Лебёдушка", "Праздничная плясовая", "Карусель", "Большой казачий пляс".

### *Тема 1 1.5. Особенности белорусского танца.*

Истоки возникновения и развития белорусского танца. Формы и виды танца. Общая характеристика танцев, танцевальные образы, разнообразие рисунков; атрибуты, используемые в танце. Традиции и традиционные костюмы. Музыкальное сопровождение.

## Раздел II. Практическая часть

### *Тема ' 2.1. Экзерсис у станка*

1. Пять позиций ног
2. Preparation к началу движения
3. Переводы ног из позиции в позицию
4. Demi-plies, grand plies
5. Battements tendus
6. Battements tendus jetes
7. Rond de jambe par terre
8. Подготовка к маленькому каблучному
9. Подготовка к "верёвочке", "верёвочка"
10. Упражнения для бедра
11. Дробные выстукивания
12. Grand battements jetes
13. Releve
14. Port de bras
15. Подготовка к "моталочкам"
16. Подготовка к "моталочке"
17. Подготовка к полу присядкам и присядкам
18. Прыжки с поджатыми ногами

### *Тема ' 2.2. Экзерсис на середине зала*

#### *Тема ' 2.2.1. Русский танец*

1. Русский поклон:

- простой поясной на месте (1 полугодие);
- простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении (2 полугодие).

2. Основные положения и движения рук:

- ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись);
- руки скрещены на груди ;
- одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку.

а) положение рук в парах:

- держась за одну руку;
- за две;
- под руку;
- "воротца";

б) положение рук в круге;

- держась за руки;
- "корзиночка";
- "звездочка".

в) движение рук:

- подчеркнутые раскрытия и закрытия рук ;
- раскрытие рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию);
- взмахи с платочками;
- хлопки в ладоши.

### 3. Русские ходы:

- простой сценический ход на всей стопе и полупальцах;
- переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на 30-45 градусов, на полупальцах;
- переменный ход с фиксированием ноги сзади, на носке, на полу;
- переменный ход с plie на опорной ноге и вынесением работающей ноги;
- тройной шаг на полупальцах с ударом на четвертый шаг всей стопой в пол;
- шаг с мазком каблук и вынесением сокращенной стопы на воздух на 30-45 градусов;
- комбинации из основных шагов.

### 4. "Припадание":

- по 1 прямой позиции;
- вокруг себя по 1 прямой позиции (1 полугодие);
- по 5 позиции (2 полугодие);
- вокруг себя и в сторону.

### 5. Подготовка к "верёвочке":

- без полупальцев, без проскальзываний (1 полугодие);
- с полупальцами, с проскальзыванием (2 полугодие);
- "косичка".

### 6. Подготовка к "молоточкам":

- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади;
- по 1 прямой позиции без задержки.

### 7. Подготовка к "моталочке":



- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади, впереди (1 полугодие);
- "моталочка" в чистом виде (2 полугодие).

#### 8. "Гармошечка":

- начальная раскладка с паузами в каждом положении (1 полугодие);
- "лесенка";
- "ёлочка";
- исполнение в чистом виде (2 полугодие).

#### 9. "Ковырялочка":

- простая, в пол (1 полугодие);
- простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге (1 полугодие);
- "ковырялочка" на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги (2 полугодие);
- в чередовании одинарными, двойными, тройными притопами.

#### 10. Основы дробных выстукиваний:

- простой притоп;
- двойной притоп;
- в чередовании с приседанием и без него;
- в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопашкой);
- подготовка к двойной дроби (1 полугодие);
- двойная дробь (2 полугодие);
- "трилистник" (1 полугодие);
- "трилистник" с двойным и тройным притопом (2 полугодие);

- переборы каблучками ног;
- переборы каблучками ног в чередовании с притопами (2 полугодие).

#### 11. Хлопки и хлопущки для мальчиков:

- одинарные;
- двойные;
- тройные;
- фиксирующие;
- скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

#### 12. Подготовка к присядкам и присядки:

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 выворотной позициям);
- покачивание на приседании по 1 прямой и 1 выворотной позициям;
- "мячик";
- подскоки на двух ногах;
- поочередные подскоки с подъёмом согнутой ноги вперед;
- присядки на двух ногах;
- присядки с выносом ноги на каблук;
- присядки с выносом ноги в сторону на 45 градусов.

#### *Тема 1 2.2.2 Белорусский танец*

##### 1. Элементы белорусского танца "Крыжачок":

- положение рук в сольном танце;
- положение рук в массовых и парных танцах.

2. Притопы одинарные
3. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте:
  - тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции;
  - простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.
4. Основной ход "Крыжачка".
5. Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.
6. Продвижение в сторону с вынесением ноги на носок, каблук:
  - вынесение ноги на носок, каблук и два шага;
  - боковой переход с вынесением ноги на каблук;
  - тройные притопы с поклоном.
7. Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков).

*Тема 1 2.3. Подготовка к вращениям на середине зала*

1. Полуповороты по четвертям круга приёмом plie-releve
2. Полуповороты по четвертям круга приёмом шаг-releve
3. Полуповороты по четвертям круга приёмом plie-каблучки
4. Припадания по 1 прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертый в повороте на 45 градусов.
5. Подскоки по той же схеме.
6. "Поджатые" прыжки по той же схеме
7. Подготовка к tours.

Во втором полугодии вводится поворот на 90 градусов во всех вращениях.

#### *Тема ' 2.4. Танцевальные этюды*

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм в характере русского и белорусского танцев.

#### *Тема ' 2.5. Контрольный урок*

Экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, вращения, этюды.

### **5 класс**

#### **(Второй год обучения)**

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы русского, украинского и вводятся элементы татарского танца.

По окончании второго года обучения учащиеся должны:

#### **знать:**

- основные положения позиций рук и ног в характере русского, татарского и украинского танцев;
- манеру исполнения упражнений и характер русского, татарского и украинского танцев;
- технику исполнения вращений на середине зала и по диагонали;
- движения в различных ракурсах и рисунках;
- терминологию на данном этапе обучения.

#### **уметь:**

- грамотно исполнять программные движения у станка и на середине зала;

- ориентироваться в пространстве, на сценической площадке;
- работать в паре и танцевальными группами;
- исполнять движения русского, татарского и украинского танцев.

**владеть навыками:**

- исполнения элементов и основных комбинаций в различных характерах народно-сценического танца;
- музыкально-пластического интонирования;
- коллективного исполнительского творчества.

## Раздел I. Теоретическая часть

### *Тема 1 1.1. Ансамбль им. И. Моисеева*

История Создания. Основной репертуар. Просмотр видеоматериала; сюита русских танцев: "Хоровод", "Коробочка", "Травушка", "Мужской пляс", "Финал"; сюита украинских танцев: "Гопак", "Украинский танец с бубнами", "Карпаты".

### *Тема 1 1.2. Особенности украинского танца*

Истоки возникновения и развития украинского танца. Формы и виды танца. Общая характеристика танцев, танцевальные образы, разнообразие рисунков, атрибуты, используемые в танце. Традиции и традиционные костюмы. Музыкальное сопровождение.

### *Тема 1 1.3. Особенности татарского танца*

Истоки возникновения и развития татарского танца. Формы и виды танца. Общая характеристика танцев, танцевальные образы, разнообразие рисунков, атрибуты, используемые в танце. Традиции и традиционные костюмы. Музыкальное сопровождение.

*Тема 1 1.4. Ансамбль танца "Казань"*

История создания. Основной репертуар. Просмотр видеоматериала: "Синий туман", "Казанский вальс", "Чабаны", "Татарский танец современной молодежи", "Старейший танец городских татар".

**Раздел II. Практическая часть**

*Тема 1 2.1. Экзерсис у станка на материале русского танца*

1. Demi-plies, grand plies
2. Battements tendus
3. Battements tendus jetes
4. Rond de jambe par terre
5. Pas tortilla
6. Flic-flac
7. Маленькое каблучное
8. Большое каблучное
9. "Верёвочка"
10. Упражнение для бедра
11. Подготовка к battements fondues
12. Developpe
13. Дробные выстукивания
14. Grand battements jetes

*Тема 1 2.2. Движения, изучаемые лицом к станку*

1. Releve-plies (по прямой и 1,2,5 позициям)
2. Releve-plies (с оттяжкой от станка на каблучках назад по 1 прямой позиции)
3. Подготовка к "штопору"
4. Port de bras:
  - в сторону, назад в сочетании с движениями рук и выносом ноги на каблук вперед и в сторону
  - на plie;
  - с полурастяжками;
  - с растяжками.
5. Для мальчиков:
  - подготовка к присядкам;
  - присядки с выносом ноги на каблук вперед и в сторону;
  - "мячик" боком к станку;
  - "мячик" с выведением ноги вперед.
6. Опускание на колено на расстоянии стопы из 1 позиции и с шага в сторону накрест опорной ноги.
7. Растяжка из 1 позиции в полуприседании и в полном приседании, с выходом во 2 широкую позицию на каблук.
8. "Моталочка" по 1 прямой и по 5 позициям, с фиксацией на паузе после броска ноги вперед и сзади.
9. Прыжки:
  - поджатые в сочетании с temps leve saute
  - "итальянский" shangements de piedps.
10. "Голубец"

## Тема 1 2.3. Экзерсис на середине зала

### Теме 1 2.3.1. Русский танец

#### 1. Русский поклон:

- простой поясной с продвижением, подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце;
- с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).

#### 2. Основные положения рук:

- переводы рук из одного основного положения в другое;
- движения рук с платочком;
- положения рук в парах;
- положения рук в рисунках танца:

а) в тройках

б) в "цепочках"

в) в линиях и колоннах

г) "воротца"

д) "карусель"

е) "корзиночка"

"прочесы".

#### 3. Ходы русского танца:

- простой переменный ход на полупальцах;
- тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена;



- ход с каблучка простой;
- ход с каблучка с мазком каблуком;
- "бегущий" тройной ход на полупальцах;
- простой бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад;
- тройной акцентированный бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад;
- комбинации с использованием изученных ходов.

#### 4. Припадания:

- припадания по 5 позиции в продвижении;
- с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

#### 5. "Верёвочка":

- простая "верёвочка";
- двойная "верёвочка";
- двойная "верёвочка" с выносом ноги на каблук.

#### 6. "Моталочка" в сочетании с движениями рук

#### 7. "Ковырялочка":

- с отскоком и броском ноги на 30 градусов;
- с броском ноги на 60 градусов;
- с неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук и переступаниями на опорной ноге.

#### 8. Дробные движения:

- двойной притоп;
- тройной притоп;