Хореографические упражнения

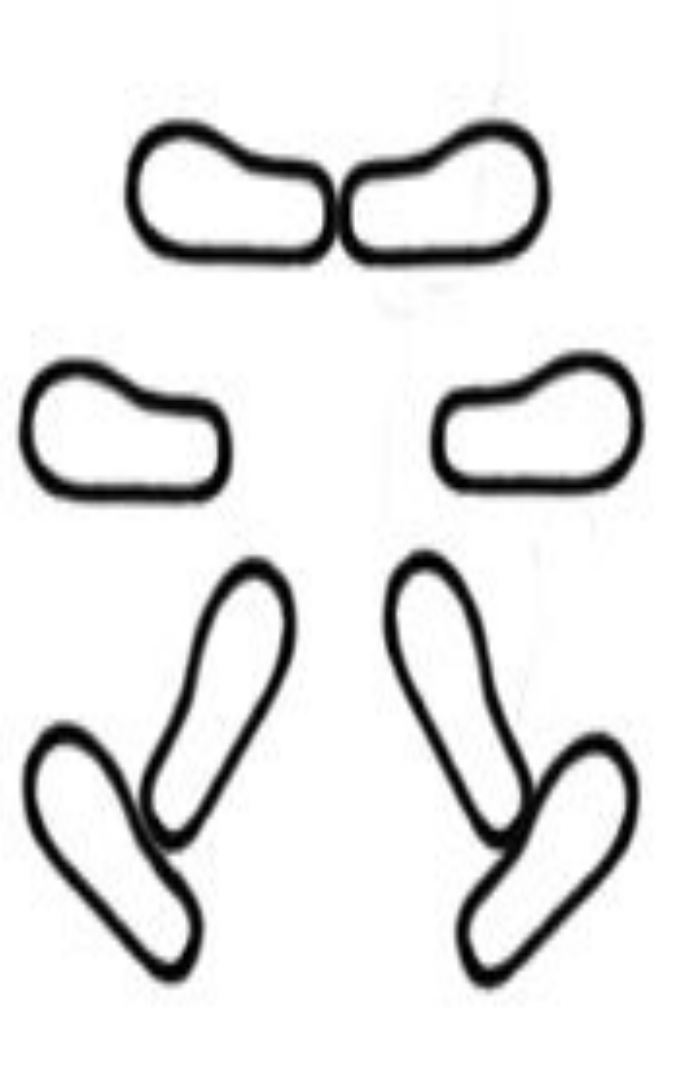
На занятиях музыкальной ритмикой применяют средства хореографии (позиции рук, ног, основные движения по позициям)

Начинают осваивать хореографические упражнения с позиций рук.

Различают четыре основные позиции:

- **- подготовительная позиция рук,** служащая исходным положением. В этом положении руки опущены вниз, локти слегка согнуты и обращены в стороны, ладони вверх;
- **1-я позиция** - руки впереди на высоте диафрагмы, ладони обращены к туловищу, локти округлены и обращены в стороны, плечи опущены, пальцы одной руки на расстоянии 5 - 10 см. от пальцев другой;
- **2-я позиция** - округленные руки разведены в стороны и находятся несколько ниже плеч и немного впереди туловища, локти по сравнению с 1-ой позицией несколько выпрямлены и обращены назад, ладони обращены друг к другу;
- **3-я позиция** - руки вверху (в поле зрения), кисти и локти находятся несколько впереди лица и обращены в стороны, ладони вниз.

Позиции ног в МРВ



- **1 - позиция** - пятки соединены, носки развернуты в стороны;
- **2 -позиция** - ноги врозь на расстоянии длины ступни на одной линии, носки развернуты в стороны;
- **3 - позиция** - пятка одной ступни прижата к середине другой с внутренней стороны, носки развернуты в стороны. Различают третью позицию правая перед левой или левая перед правой.

Позиции ног в МРВ

- ***4 - позиция*** - одна нога находится впереди другой на расстоянии одной ступни, носками наружу (правая впереди или левая впереди);
- ***5 - позиция*** - пятка одной ступни прижата к носку другой (левая к правой или правая к левой);
- **6 - позиция** - пятки и