



**Техника, направленная на  
безопасную тренировку  
мышечной памяти**



**Мари Уолтон-Маон**

## Дополнительное оборудование:

- фитбол,
- софтбол среднего размера,
- мяч для лакросса,
- эластичная лента.



- Техника позволяет более точно для обучающихся разных возрастов и хореографических способностей прочувствовать работу нужных мышц при освоении элементов классического тренажа и грамотно сформировать необходимые навыки опорно-двигательного аппарата, не причиняя вред здоровью.

## Как это работает?

- Если при исполнении элемента, задействована не та группа мышц и движение выполняется неграмотно – средний мяч укатывается, а с футбола ученик скатывается сам.
- Это сигнализирует о неправильной технике исполнения движения, что сразу понятно ученику.
- Таким образом, мячи просто не позволяют сделать элемент неверно.

- **Важно помнить!**
- **Данная техника не подразумевает собой замену классического танца как дисциплины!**
- Она направлена для помощи в более эффективном и качественном формировании мышечной памяти и формировании двигательного стереотипа обучающегося.

Изучаем новый элемент классического  
тренажа в рамках обычного урока  
классического танца



Начинаем отрабатывать данный элемент:  
1. либо параллельно на уроке  
классического танца и в технике РВТ;  
2. либо только в технике РВТ



Закрепляем данный элемент на уроке  
классического танца в чистом виде

- **Урок РВТ длится 1 астрономический час**
- **Не более 3 раз в неделю**



## **ДАННАЯ МЕТОДИКА МАКСИМАЛЬНО БЕЗОПАСНА И НАЦЕЛЕНА НА:**

- проработку глубоких мышц опорно-двигательного аппарата;
- нахождение баланса и центра корпуса;
- развитие выворотности;
- развитие гибкости и силы тела

## Правила:

- качественное выполнение упражнения намного важнее его повторов;
- ровное, спокойное и глубокое дыхание является необходимым условием выполнения элементов;
- не нужно прилагать физические усилия извне, важно стараться активизировать именно природную выворотность обучающихся через их самостоятельную работу.



**PBT**  
PROGRESSING BALLET TECHNIQUE®