



КРИВЦОВА ЕКАТЕРИНА

МАОУ СОШ №5

МАСТЕР-КЛАСС

«DANCE STEP»

Цель мастер-класса:

Передача своего опыта создания танца путем прямого и комментированного показа связок шагов на степ-платформах.

Задачи мастер-класса:

- Знакомство с видом танца Dance Step;
- Рассказать о пользе и рисках занятий на степ-платформах;
- Рассказать про противопоказания занятий на степ-платформах;
- Рассказать о требованиях к технике выполнения ;
- Выучить связки из базовых шагов на степ-платформах
- Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.

В переводе с английского "Степ" означает "шаг". **Dance Step** — это ваш первый шаг на пути к красивой и тренированной фигуре, под модные мотивы современной музыки!



Полезьа занятий на степ-платформах:

1. Занятия на степ-платформах намного более **безопасны** для суставов.
2. Во время занятий на степ-платформах вы заставляете ваше **сердце** и легкие работать эффективнее и делаете их более здоровыми.
3. Dance Step поможет вам развить **выносливость**, что пригодится не только во время тренировок, но и в обычной жизни.
4. Вы можете самостоятельно регулировать сложность тренировки путем изменения **высоты** степ-платформы. Чем выше уровень платформы, тем более сильную нагрузку вы получите.
5. Вы можете заниматься Dance Step не только в специальных классах, но и **в домашних условиях**.

Риски занятий на степ-платформах:

1. Вред вашему организму способна нанести перетренированность.
2. Травмы во время занятий. Вывихи, растяжения и ушибы – следствия несоблюдения техники безопасности. Контролируйте каждое свое движение, ставьте на степ полную стопу
3. Боль в суставах, в частности, в суставах стоп, позвоночнике.

Противопоказания:

- травмы суставов;
- травмы позвоночника;
- заболевания сердечно сосудистой системы (нагрузка на сердце во время занятий достаточно большая);
- При наличии аритмии или стенокардии, почечной недостаточности;
- болезнь печени.

Требования к технике выполнения упражнений на степ-платформах.

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинаящим следует контролировать свои движения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

Подготовка детей к отчетному концерту:



УДАЧ

