



# ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Клуба акробатического рок-н-ролла **ПОЗИТИВ**

## ХОРЕОГРАФИЯ

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

#### СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ

1. ПОЗИЦИИ НОГ
2. ПОЗИЦИИ РУК
3. ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ
4. ШПАГАТ. ПРАВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ
5. ШПАГАТ. ЛЕВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ
6. РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ НОГИ ВПЕРЁД
7. РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ НОГИ В СТОРОНУ
8. РАВНОВЕСИЕ В ПОЛОЖЕНИИ PASSÉ
9. РАВНОВЕСИЕ В ПОЛОЖЕНИИ «КАРАНДАШ»
10. «КОЛЕЧКО»
11. «КОРЗИНОЧКА»
12. ПРЫЖКИ У СТАНКА ПО 6 И 1 ПОЗИЦИИ
13. DEMI-PLIE ПО 1,2,5,6 ПОЗИЦИИ
14. СКРЕСТНЫЙ ПОВОРОТ НА 360 ГРАДУСОВ
15. ВРАЩЕНИЕ НА 360 ГРАДУСОВ В ПОЛОЖЕНИИ «КАРАНДАШ»
16. ВРАЩЕНИЕ НА 360 ГРАДУСОВ В ПОЛОЖЕНИИ «РАКЕТА»
17. GRAND BATTEMENT ВПЕРЁД, В СТОРОНУ, НАЗАД
18. ПРЫЖОК ASSEMBLE (НАСКОК)
19. ПЕРЕКАТ ЧЕРЕЗ БЕДРО

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ**

1. ПОЗИЦИИ НОГ: 1,2,3,4,5,6
2. ПОЗИЦИИ РУК: ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ, 1,2,3
3. ШПАГАТ. ОДНА НОГА НА ВОЗВЫШЕНИИ, РУКИ НАВЕРХ
4. РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ РУКАМИ ПРЯМОЙ НОГИ ВПЕРЕД
5. РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ РУКАМИ ПРЯМОЙ НОГИ В СТОРОНУ
6. РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ РУКАМИ ПРЯМОЙ НОГИ НАЗАД
7. РАВНОВЕСИЕ В ПОЛОЖЕНИИ PASSÉ
8. РАВНОВЕСИЕ В ПОЛОЖЕНИИ «КАРАНДАШ»
9. ПРЫЖКИ SOUTE ПО 1, 2, 6 ПОЗИЦИИ
10. GRAND-PLIE ПО 1, 2, 3 ПОЗИЦИИ
11. ВРАЩЕНИЕ НА 720 ГРАДУСОВ В ПОЛОЖЕНИИ «КАРАНДАШ»
12. ВРАЩЕНИЕ НА 720 ГРАДУСОВ В ПОЛОЖЕНИИ «PASSÉ»
13. ВРАЩЕНИЕ НА 360 ГРАДУСОВ В ПОЛОЖЕНИИ «РАКЕТА»
14. TOUR CHAINEE. (ВПРАВО, ВЛЕВО)
15. GRAND BATTEMENT В ПРОДВИЖЕНИИ ИЗ 4 ПОЗИЦИИ ВПЕРЕД
16. GRAND BATTEMENT В ПРОДВИЖЕНИИ ИЗ 4 ПОЗИЦИИ В СТОРОНУ
17. GRAND BATTEMENT В ПРОДВИЖЕНИИ ИЗ 4 ПОЗИЦИИ НАЗАД
18. GRAND ROND ИЗ 2 ПОЗИЦИИ
19. ПРЫЖКИ С МЕСТА В ПОЛОЖЕНИЕ «ЛЯГУШКА»
20. ПРЫЖКИ С МЕСТА В ПОЛОЖЕНИЕ «ПОЛУШПАГАТ»
21. ПРЫЖКИ С МЕСТА В ПОЛОЖЕНИЕ «ШПАГАТ»
22. ПРЫЖКИ С МЕСТА В ПОЛОЖЕНИЕ «РАЗНОЖКА»

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

### **СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ**

1. ШПАГАТ. ОДНА НОГА НА ВОЗВЫШЕНИИ, РУКИ НАВЕРХ
2. РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ РУКАМИ ПРЯМОЙ НОГИ ВПЕРЁД
3. РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ РУКАМИ ПРЯМОЙ НОГИ В СТОРОНУ
4. РАВНОВЕСИЕ С ЗАХВАТОМ РУКАМИ ПРЯМОЙ НОГИ НАЗАД
5. КОМБИНАЦИЯ ВРАЩЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ «КАРАНДАШ»
6. КОМБИНАЦИЯ ВРАЩЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ PASSÉ
7. ВРАЩЕНИЕ НА 720 ГРАДУСОВ В ПОЛОЖЕНИИ «РАКЕТА», 2 РАЗА ПОДРЯД
8. GRAND BATTEMENT В ПРОДВИЖЕНИИ ИЗ 4 ПОЗИЦИИ ВПЕРЁД
9. GRAND BATTEMENT В ПРОДВИЖЕНИИ ИЗ 4 ПОЗИЦИИ В СТОРОНУ
10. GRAND BATTEMENT В ПРОДВИЖЕНИИ ИЗ 4 ПОЗИЦИИ НАЗАД
11. GRAND ROND ИЗ 2 ПОЗИЦИИ
12. ПРЫЖОК В ПОЛОЖЕНИЕ «ШПАГАТ»
13. ПРЫЖОК В ПОЛОЖЕНИЕ «КОЛЬЦО»
14. «ВЕРТОЛЁТ»