

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств № 2» г. Новоалтайска Алтайского края

ОДОБРЕНО:

Заместитель директора по УВР

 И.В. Зыкова

«29» 08. 2018

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДИШ № 2

 Т.О. Иванова

«29» 08. 2018

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

Предметная область
«ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Учебный предмет
«НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ»

Срок обучения 3 года
II-ой уровень

Составитель:
Преподаватель хореографического
отделения
Снеженко И.Ю.

Обсуждено и принято на заседании методической секции отделения
Протокол № 2 от «29» 08. 2018

Рассмотрено
Методическим советом
МБУ ДО ДШИ № 2
29 августа 2018 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДШИ № 2
Т.О. Иванова
29 августа 2018 г.



Разработчики (Ф.И.О., должность):
Снеженко Ирина Юрьевна — преподаватель хореографического отделения

Рассмотрено и принято на заседании методической секции хореографического отделения.

Пояснительная записка.

Велико и разнообразно танцевальное наследие русского народа, накопленное веками и хотя время не пощадило многого, однако, сохранившееся позволяет судить о большом художественном хореографическом творчестве и ёмкости его содержания. Русский танец прошёл в своём развитии долгий путь, тесно связанный с историей и эстетическими воззрениями его создателей. Обширность территории расселения русских, замкнутость отдельных мест, различное природное окружение, характер обычаев, консервативность крестьянского образа жизни, приверженность устоявшимся нормам быта и художественным понятиям обусловили возникновение многообразнейших региональных вариантов танца.

Русский народный танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счёт обучения только классическому танцу. Обучение русскому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа.

Велика роль этого предмета в эстетическом развитии учащихся, так как он приобщает их к богатству танцевального и музыкального народного творчества. Обучение русскому танцу тесно связано со всем циклом танцевальных дисциплин и прежде всего, с классическим танцем, являющимся фундаментом этого цикла.

Учащиеся хореографических отделений школы искусств, как правило, не имеют в дальнейшем перспективы профессионального исполнительства, поэтому они должны иметь возможность максимального развития заложенных в каждом из них задатков в стенах самой школы и реализовать их в соответствующем репертуаре.

Ограниченность физических данных большинства учащихся заставляет проявлять в этих условиях большую осторожность в подходе к изучению материала.

Первый год обучения русского народного танца не предусматривает прохождения танцевальных элементов у станка.

Занятия начинаются на середине зала с освоением элементов русского танца в тех формах и с той степенью технической сложности и нагрузкой на мышечный аппарат, которые доступны учащимся. На начальном этапе обучения (1 год) на «середине» изучаются позиции рук, ног, осваивается простейшая координация, а также элементы танцев удобные и понятные детям.

В процессе освоения материала программы педагог должен строго соблюдать принцип «от простого к сложному». На базе тех навыков и умений, которые формируются на первом году обучения, на втором году педагог начинает проходить основные элементы у станка, освоив которые,

учащиеся приступают к их совершенствованию с применением на первых парах несложные комбинации.

Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно: усложнение лексики, введение новых технических приёмов, усложнение композиции заданий и танцевальных этюдов.

Особое внимание следует уделять такому немаловажному фактору, как дыхание у учащихся. Правильное поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для усвоения танцевальной техники русского танца, особенно если учитывать частую смену темпов и ритмов урока. Важной задачей всего курса обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, точная передача манеры русского танца.

В конце каждого года обучения необходимо использовать небольшой законченный танец. Усвоение программы должно опираться на дифференцированный подход к детям. Многие зависит от физических данных учащихся, от степени их способности к восприятию предлагаемого материала.

Руководствуясь основными принципами, изложенными в настоящей программе, педагог может уменьшить или увеличить объём и степень технической сложности материала в зависимости от состава класса и условий конкретной работы. Педагог не должен стремиться к прохождению максимального объёма материала в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания учащихся.

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 танца.

1. ПОЗИЦИИ НОГ

а). Пять прямых.

1-я — обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп,

2-я — обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга,

3-я — обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой,

4-я — обе ноги поставлены по одной прямой ли-нии друг перед другом на расстоянии стопы,

5-я — обе ноги поставлены по одной прямой ли-нии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

б). Пять свободных.

Во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

в). Две закрытые.

1-я закрытая — обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в стороны.

2-я закрытая — обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны.

Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

2. ПОЗИЦИИ И ПОЛОЖЕНИЯ РУК:

а). Семь позиций.

1-я, 2-я и 3-я позиции аналогичны 1-й, 2-й и 3-й позициям рук классического танца.

4-я — руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии,

5-я - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

6-я - обе руки, согнутые в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

7-я — обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной лежит на запястье другой руки.

б). Подготовительное положение — обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу. 1-е положение — обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

2-е положение — обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 3-й и 2-й позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ.

Нет необходимости говорить о степени важности изучения русского народного танца. Его развитие тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Русский танец удивительно богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений. Разнообразие русского народного танца, хороводы, кадрили, переплясы и пляски, объединяют в себе сюжеты лирические, игровые, веселые и удалые. В танцах часто можно встретить как простые, так и очень сложные движения, движения с ярко выраженным гротесковым характером. Русский

танец достаточно широко может быть представлен, и поэтому предлагается его освоение в течение всего срока обучения.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ.

1. Позиции ног—1-я, 2-я, 3-я свободные и прямые.
— 1-я и 2-я закрытые.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК.

1. Подготовительное, первое и второе.
2. Подготовка к началу движения.
3. Положения рук в парных и массовых танцах — «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО НАРОДНОГО ТАНЦ

1. Раскрывание и закрывание рук.
 - а) одной руки,
 - б) двух рук,
 - в) поочередные раскрывания рук,
 - г) переводы рук в различные положения.
2. Поклоны;
 - а) на месте без рук и с руками,
 - б) поклон с продвижением вперед и отходом назад
3. Притопы;
 - а) одинарные (женские и мужские),
 - б) тройные,
4. Перетопы тройные
5. Простой (бытовой) шаг;
 - а) вперед с каблука,
 - б) с носка.
6. Простой русский шаг;
 - а) назад через полупальцы на всю стопу,
 - б) с притопом и продвижением вперед,
 - в) с притопом и продвижением назад
7. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.
8. «Гармошка»
9. «Елочка»
10. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции,
 - а) вперед и назад по 1-й прямой позиции.
11. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции,
 - а) по 1-й прямой позиции.
12. Перескоки с йоги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
13. Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах
14. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.
15. «Веревочка» простая.
16. «Ковырялочка» с двойным притопом
 - а). с тройным притопом
17. Ключ» простой (с переступаниями).

ХЛОПКИ И ХЛОПУШКИ одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары).

- а) в ладоши,
- б) по бедру,
- в) по голенищу сапога.

ПРИСЯДКИ (для мальчиков).

1. Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям.
2. Покачивание на приседании по 1-й прямой и свободной позициям
3. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям.
4. Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной / позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

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.

УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА:

1. Пять открытых позиций ног — аналогичны позициям **классического танца**.
2. Подготовка к началу движения (preparation):
 - а) движение руки,
 - б) движение руки в координации с движением ноги.
3. Переводы ног из позиции в позицию:
 - а) скольжением стопой по полу (Battements tendus),
 - б) броском работающей ноги на 35°,
 - в) поворотом стоп.
4. Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (муз. разм. 3/4, 4/4):
 - а) полуприседания (demi-plie),
 - б) полное приседание (grand plie).
5. Приседания по прямым и открытым позициям, переводя йоги указанными приемами. Муз. разм. 3/4, 4/4.
6. Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук; (муз. разм. 4/4).
 - а) с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге,
 - б) с полуприседанием в исходной позиции.
7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (муз. разм. 4/4):
 - а) с полуприседанием на опорной ноге,
 - б) с полуприседанием в исходной позиции.
8. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (муз. разм. 4/4):
 - а) с полуприседанием в исходной позиции,
 - б) в момент перевода работающей ноги на каблук,

- в) при переводе работающей ноги па каблук и возвращении в исходную позицию.
9. Маленькие броски (*battements tendus jets*) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (муз. разм. 2/4, 6/8):
- с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание,
 - с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,
 - с полуприседанием на опорной ноге,
 - с двойными бросками.
10. Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (муз. разм. 2/4, 4/4):
- в открытом положении на всей стопе,
 - в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.
11. Развертывание работающей ноги на 45° (*battements- devcloppes*) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4):
12. Подготовка к «чечетке» (**flic-flac**), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз. разм. 2/4, 4/4):
- в прямом положении вперед одной ногой,
 - двумя ногами поочередно.
13. Опускание на колени на расстоянии стопы от опорной ноги (муз. разм. 4/4):
- из 1-й прямой позиции,
 - с шага, лицом к станку.
14. Растяжка из 1-й. прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (муз. разм. 3/4, 4/4).
- ### ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО НАРОДНОГО ТАНЦА
- Поочередное раскрытие рук (приглашение), муз. разм. 2/, 4/4.
 - Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позиции.
 - Бытовой шаг с притопом.
 - «Шаркающий шаг»,
 - каблуком по полу,
 - полупальцами по полу.
 - «Переменный шаг».
 - с притопом и продвижением вперед и назад,
 - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.
 - «Девичий ход» с переступаниями.
 - Боковое «припадание»:
 - с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.
 - с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.

8. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.
9. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.
10. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
11. «Веревочка»:
 - а) с двойным ударом полупальцами,
 - б) простая с поочередными переступаниями,
 - в) двойная с поочередными переступаниями.
12. «Ковырялочка» с подскоками.
13. «Ключ» простой на подскоках.
14. Дробные движения:
 - а) простая дробь на месте,
 - б) тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед,
 - в) простая дробь полупальцами на месте,
 - г) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.
15. Присядки (для мальчиков):
 - а) присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям,
 - б) присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону,
 - в) присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.
16. Хлопки и хлопущки (для мальчиков):
 - а) удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону.
 - б) фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу.
 - в) поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади,
 - г) по голенищу сапога спереди крест-накрест
17. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).

Третий год обучения

3-й год обучения предлагает дальнейшее изучение элементов у станка более сложных, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, полуповороты. На середине зала допускается построение не сложных комбинаций и композиций на материале русского танца

Упражнения у станка.

1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.

2. Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
3. Маленькие броски (battements tendus jetes):
 - а) с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад,
 - б) с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад.
 - в) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
4. Круговые скольжения по полу (rond de jombe par terre):
 - а) носком с остановкой в сторону или назад,
 - б) ребром каблука с остановкой в сторону или назад.
5. Повороты стопы (pas tortilie):
 - а) одинарные,
 - б) двойные.
6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45° (battements fondu):
 - а) на всей стопе,
 - б) с подъемом на полупальцы.
7. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
8. Развертывание ноги (battements developpe) на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).
9. Подготовка к «четке» (flic-flac) в открытом положении вперед, в сторону и назад.
10. Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:
 - а) на ногу открытую на носок в сторону или назад,
 - б) с шага,
 - в) с прыжка.
11. Маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной «веер» с вытянутой стопой.
12. Повороты:
 - а) плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (soutenu en tournant),
 - б) позолот на одной ноге внутрь и наружу (pirouette en dedans en dehors) с другой, согнутой в колене.
13. Подготовка к «качалке» и «качалка».
14. Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й прямой позиции в испанском характере (zapateado).
15. Растяжка на 1-й прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.

16. Большие броски (grands battements) с падением на рабо-тающую ногу по 5-н открытой позиции вперед, в сторону и назад:
 - а) с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги.
 - б) с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.
17. Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям па полупальцах в полуприседании. Вперед, в сторону и назад.
18. Маленькие «голубцы» лицом к станку.
19. Присядки:
 - а) на полном приседании по 1-й прямой позиции с поочередным открыванием ног на каблук вперед, и по первой свободной позиции, открывая ноги в стороны.
 - б) «Мяч», лицом к станку.
20. Поднимание па полупальцы в сочетании с движением рук.

Середина

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ. Муз. разм. 2/4, 4/4.

1. Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.
2. Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.
3. «Ключ» с двойной дробью.
4. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.
5. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.
6. Дробь в «три ножки».
7. Основной ход танца «Шестера» на месте и с продвижением вперед.
8. «Моталочка»:
 - а) с задеванием пола каблуком,
 - б) с акцентом на всю стопу,
 - в) с задеванием пола полупальцами,
 - г) с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.
9. «Маятник» в прямом положении.
10. Основной русский ход (академический).
11. Подбивка «Голубец»:
 - а) на месте,
 - б) с двумя переступаниями.
12. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.
13. Хлопушки:
 - а) на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой,
 - б) на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади,
 - в) поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках,
 - г) удары двумя руками по голенищу одной ноги,
 - д) удар по голенищу вытянутой ноги.
14. Присядки:
 - а) присядка с «ковырялочкой»,
 - б) присядка с ударом по голенищу, ступне спереди и

сзади,

в) подскоки по 1-й прямой позиции из стороны в сторону с хлопком перед собой.

г) присядка «мяч»,

д) «гусиный шаг»,

е) «ползунок» вперед и в стороны на пол.

15. Прыжки:

а) прыжок с поджатыми перед грудью ногами, на , месте и с продвижением вперед,

б) прыжок с согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищам,

в) прыжок с ударами по голенищу спереди.

16. Вращения:

а) на подскоках с продвижением вперед по диагонали,

б) с движением «молоточки»,

в) с откидыванием ног назад.

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Увеличение элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнёром.

Упражнения у станка.

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.

2. Скольжение стопой по полу (battements tendus);

а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону,

б) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.

3. Маленькие броски (battements tendus jetes) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.

4. Круговое скольжение по полу (vond de jambe):

а) ребром каблука около опорной ноги,

б) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.

5. Полуприседания на опорной ноге на 90° (battements fondu):

а) на всей стопе,

б) с подниманием на полупальцы,

в) с наклоном корпуса в координации с движением руки.

6. Подготовка к «веревочке»:

а) в открытом положении,

б) с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.

7. Развертывание ноги (battements developpe) на 90°

двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании, вперед, в сторону **и** назад:

- а) плавное,
 - б) резкое в координации с движением руки.
8. «Чечетка» (**flic-Пас**) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:
- а) в прямом положении
 - б) в открытом положении вперед, в сторону и назад,
9. Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку):
- а) в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой,
 - б) в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.
10. Большие броски (**grands battements**) полукругом на всей стопе:
- а) с проведением ноги через 1-ю открытую позицию (**balancoirs**).
11. «Голубец»:
- а) в сторону станку,
 - б) в сторону на станку.
12. Револьтад на полу (без прыжка):
- а) в прыжке на 45° лицом к станку (факультативно).
13. Подготовка к «штопору» по 1-й прямой позиции на полупальцах.
14. «Штопор».

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ. Муз. разм. 2/4, 4/4.

1. Перекат — боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.
2. Переборы (**pas bourree**).
3. «Ключ» дробный сложный.
4. «Ключ» хлопушечный.
5. «Маятник» в поперечном движении.
6. «Голубцы» поджатыми ногами с приходом на полупальцы.
7. «Веревочка»:
 - а) простая и двойная с перетопами,
 - б) простая и двойная с «ковырялочкой»,
 - в) простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая на щиколотке спереди или сзади,
 - г) простая **и** двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции.
 - д) простая и двойная с поворотом (**soutenu**) на 360° в приседании на полупальцах.
8. Три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами.
9. Три дробные дорожки с заключительным ударом.
10. Поочередные выбрасывания ног перед собой **и** в стороны на каблук или на всю стопу.
11. Присядки:
 - а) растяжки в стороны на носки и на каблуки,

- б) растяжки вперед на каблук одной ноги и на носок другой.
 - в) растяжка через 2-ю закрытую позицию на полуприседании на каблуки в стороны,
 - г) присядка с растяжкой в сторону,
13. «Ползунок» вперед и в сторону на пол и на воздух.
14. Прыжки:
- а) с согнутыми ногами (одна спереди, другая сзади),
 - б) одна нога прямая, другая согнута в колене спереди или сзади,
 - в) «гигантские шаги» на месте и по диагонали.