**Танцевальный элемент «Галоп»**

**Боковой галоп**- это непрерывное движение в сторону одной и той же ногой, вторая нога постоянно догоняет первую, при этом стопы вытягиваются и выполняется не большой прыжок вверх. Галопы выполняются в правую и левую сторону. А еще вперед и назад.

**Подготовительные упражнения**

- Перенос тела с двух ног на одну

- Выведение ноги на носок (батман тандю) по 1 позиции правой и левой ногой.

- Подъем на полупальцы по 1 и 3 позициям

- Приставные шаги в сторону.

**Галоп в сторону – боковой галоп**

Выполняем с правой ноги. Исходное положение: танцующие стоят в круг, лицом к центру.

Ноги в 1 позиции или в 3 позиции, правая нога впереди. Руки на поясе.

**Описание движения.**

**Затакт**

перед началом движения перенести вес тела на опорную левую ногу

Вывести правую в сторону на носок

Смягчить колено опорной левой ноги

**1**

сделать скользящий шаг правой ногой в сторону с носка на низкие полупальцы.

Левая нога остается в стороне на носке.

Колени чуть смягчены.

**И**

 быстро подтянуть левую ногу к правой ноге (скользящим движением носком в пол) в 1 позиции и небольшим прыжком как бы слегка подбить левой ногой - правую ногу (пятки должны соединиться с легким ударом.

В прыжке колени обеих ног вытянуты

Сразу после прыжка мягко опуститься на левую ногу, с носка на всю ступню

Перенести вес на левую ногу

Смягчить в колене опорную левую ногу.

Правую ногу вывести в сторону на носок

**2-и**

повторить движение вправо.

**Галоп с левой ноги (влево)**

Исполняется аналогично.

**Замечания:**

- При исполнении Галопа, вес тела как бы остается сзади, ближе к опорной ноге (ноге, которая подбивает

- Галоп исполняется с небольшим наклоном корпуса к опорной ноге, в сторону, противоположной движению.

- Голова поворачивается в сторону движения

- галоп- движение вдоль пола, скользящее, стелющееся и непрерывное. Подъем и снижение во время галопа должны быть не заметны. Не допустимо делать большие прыжки вверх.

- Движение боковое. Корпус не должен поворачиваться к ноге, исполняющей шаг.

Видео к танцевальному элементу «Боковой галоп»

<https://youtu.be/00IcG9Zn5XU>