

## СОДЕРЖАНИЕ

Несколько слов о книге. <i>Г.Ф. Богданов</i>	3
От автора .....	4
<b>ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ</b> .....	9
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> <b>ПРИСЕДАНИЯ</b>	
Полуприседания медленные:	
основной вид .....	17
с подъемом на полупальцы .....	19
с наклоном корпуса .....	20
с подъемом на полупальцы и наклонами корпуса .....	20
Полуприседания быстрые .....	22
Полные приседания медленные:	
основной вид .....	22
с подъемом на полупальцы .....	23
с наклонами корпуса .....	23
с подъемом на полупальцы и наклонами корпуса .....	24
Полные приседания быстрые .....	24
Полные приседания с поворотом коленей .....	25
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> <b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ СТОПЫ</b>	
Подготовительное упражнение .....	31
Перевод ноги с носка на пятку и обратно:	
основной вид .....	32
с полуприседанием на опорной ноге ..	33
с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию .....	34
с подъемом пятки опорной ноги .....	34
с ударом работающей ноги об пол ..	36

<b>РАЗДЕЛ 3.</b> <b>МАЛЕНЬКИЕ БРОСКИ</b>	
Подготовительные упражнения .....	40
Маленькие броски:	
основной вид .....	41
с касанием пола вытянутым носком работающей ноги .....	42
Маленькие «сквозные» броски:	
основной вид .....	43
с проскальзыванием на опорной ноге	44
Маленькие броски с подскоком на опорной ноге («веер») .....	45

<b>РАЗДЕЛ 4.</b> <b>КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГ ПО ПОЛУ ИЛИ ПО ВОЗДУХУ</b>	
Круговые движения по полу носком:	
основной вид .....	53
с полуприседанием на опорной ноге ..	54
с поворотом пятки опорной ноги ....	55
с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги .....	55
Круговые движения по полу пяткой:	
основной вид .....	56
с полуприседанием на опорной ноге ..	57
с поворотом пятки опорной ноги ....	57
с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги .....	58
«Восьмерка»:	
основной вид .....	58
с полуприседаниями на опорной ноге	60
в сочетании с «растяжкой» .....	60
Круговые движения ногой по воздуху с вытянутым подъемом:	
основной вид .....	61
на полуприседании;	
в сочетании с полуприседанием .....	62

с поворотом пятки опорной ноги . . . . .	63	Высокие развороты ноги медленные . .	91
с подскоком . . . . .	63	Высокие развороты ноги быстрые . . . .	92
с подскоком и поворотом пятки		Наклоны и перегибы корпуса:	
опорной ноги . . . . .	63	основной вид . . . . .	92
Круговые движения ногой по воздуху		с подъемом на полупальцы . . . . .	94
с сокращенным подъемом:			
основной вид . . . . .	64		
на полуприседании;		<b>РАЗДЕЛ 7.</b>	
в сочетании с полуприседанием . . . . .	65	<b>ДРОБНЫЕ ВЫСТУКИВАНИЯ</b>	
с поворотом пятки опорной ноги . . . . .	66	По I прямой позиции:	
с подскоком . . . . .	66	всей ступнёй . . . . .	100
с подскоком и поворотом пятки		каблуком . . . . .	102
опорной ноги . . . . .	66	каблуком и полупальцами . . . . .	103
		из I прямой позиции вперед . . . . .	104
		По III открытой позиции:	
		всей ступнёй . . . . .	105
		каблуком и полупальцами . . . . .	106
<b>РАЗДЕЛ 5.</b>			
<b>КАБЛУЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>		<b>РАЗДЕЛ 8.</b>	
Каблучные упражнения низкие:		<b>УПРАЖНЕНИЯ</b>	
основной вид . . . . .	74	<b>С НЕНАПРЯЖЕННОЙ СТОПОЙ</b>	
с поочередным переводом ноги		«От себя» и «к себе»:	
с пятки на носок и обратно . . . . .	75	основной вид . . . . .	112
Каблучные упражнения средние:		с ударом полупальцами	
основной вид . . . . .	77	работающей ноги . . . . .	113
со скользящим ударом полупальцами		с подскоками на опорной ноге . . . . .	114
работающей ноги . . . . .	78	с подскоком (акцент «к себе») . . . . .	114
с переступаниями на полупальцах . . . . .	78	с подскоком и переступаниями . . . . .	114
с «ковырялочкой» . . . . .	79	с перескоками с ноги на ногу . . . . .	114
Каблучные упражнения высокие:		с переступанием и наклоном	
основной вид . . . . .	80	корпуса . . . . .	115
с перескоками и раскрыванием		с переступанием, наклоном корпуса	
в прыжке ноги на пятку . . . . .	80	и ударом полупальцами	
Каблучные упражнения		опорной ноги . . . . .	116
из I прямой позиции . . . . .	81	«От себя» с подъемом пятки	
		опорной ноги . . . . .	116
<b>РАЗДЕЛ 6.</b>			
<b>НИЗКИЕ И ВЫСОКИЕ РАЗВОРОТЫ НОГИ</b>		<b>РАЗДЕЛ 9.</b>	
Подготовительное упражнение . . . . .	88	<b>ПОДГОТОВКА К «ВЕРЕВОЧКЕ»</b>	
Низкие развороты ноги медленные:		Основной вид . . . . .	123
основной вид . . . . .	89	с полуприседанием . . . . .	124
с подъемом на полупальцы . . . . .	90	с подъемом на полупальцы . . . . .	125
Низкие развороты ноги быстрые:		с поворотами согнутой в колене ноги	
основной вид . . . . .	90	к станку и от станка . . . . .	125
с подъемом на полупальцы . . . . .	91		

с поворотами колена и подъемом на полупальцы .....	126
с прыжком .....	127
<b>Повороты работающей ноги из выворотного положения в невыворотное и обратно:</b>	
основной вид .....	127
с полуприседанием .....	128
с подъемом на полупальцы .....	128

<b>Подготовка к «веревочке» с поворотом пятки опорной ноги:</b>	
основной вид .....	129
с подъемом на полупальцы .....	129

<b>Повороты ноги из невыворотного положения в выворотное («винт»):</b>	
основной вид .....	130
с полуприседанием .....	131
с подъемом на полупальцы .....	131
с прыжком .....	131

**РАЗДЕЛ 10.  
ЗИГЗАГИ (ЗМЕЙКА)**

Подготовительные упражнения .....	136
<b>Зигзаги одинарные:</b>	
основной вид .....	137
с ударом ступней .....	138
<b>Зигзаги двойные:</b>	
основной вид .....	138
с ударом ступней .....	139

**РАЗДЕЛ 11.  
РАСКРЫВАНИЕ НОГИ НА 90°**

Основной вид .....	143
с полуприседанием на опорной ноге ..	144

с поворотом колена к станку и от станка .....	145
с ударом пяткой опорной ноги .....	146
с прыжком .....	147
с подскоком и продвижением .....	147

**РАЗДЕЛ 12.  
БОЛЬШИЕ БРОСКИ**

Основной вид .....	152
с полуприседанием .....	153
с опусканием ноги на пятку и полуприседанием на опорной ноге ..	154
<b>Большие «сквозные» броски:</b>	
основной вид .....	155
с полуприседанием .....	155
<b>Большие броски с переступанием на работающую ногу и наклонами корпуса:</b>	
основной вид .....	156
с ударом полупальцами опорной ноги и наклонами корпуса .....	157
с круговым движением ногой и переступанием на нее .....	157
с круговым движением ногой и ударом полупальцами опорной ноги .....	158
с круговым движением и прыжком ...	158
с круговым движением, прыжком и ударом полупальцами опорной ноги	159
<b>Большие броски в сочетании с опусканием на колено .....</b>	159
<b>Большие броски с «растяжкой» .....</b>	161

<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	167
<b>РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ...</b>	204

