

СОДЕРЖАНИЕ

Несколько слов о книге. <i>Г.Ф. Богданов</i>	3
От автора	4
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ	9
РАЗДЕЛ 1. ПРИСЕДАНИЯ	
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
РАЗДЕЛ 2. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ СТОПЫ	
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

РАЗДЕЛ 3. МАЛЕНЬКИЕ БРОСКИ	
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

РАЗДЕЛ 4. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГ ПО ПОЛУ ИЛИ ПО ВОЗДУХУ	
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 опорной ноги	63	Наклоны и перегибы корпуса:	
Круговые движения ногой по воздуху с сокращенным подъемом:		основной вид	92
основной вид	64	с подъемом на полупальцы	94
на полуприседании;			
в сочетании с полуприседанием	65	РАЗДЕЛ 7.	
с поворотом пятки опорной ноги	66	ДРОБНЫЕ ВЫСТУКИВАНИЯ	
с подскоком	66	По I прямой позиции:	
с подскоком и поворотом пятки опорной ноги	66	всей ступнёй	100
		каблуком	102
		каблуком и полупальцами	103
		из I прямой позиции вперед	104
		По III открытой позиции:	
		всей ступнёй	105
		каблуком и полупальцами	106
РАЗДЕЛ 5.		РАЗДЕЛ 8.	
КАБЛУЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ		УПРАЖНЕНИЯ	
Каблучные упражнения низкие:		С НЕНАПРЯЖЕННОЙ СТОПОЙ	
основной вид	74	«От себя» и «к себе»:	
с поочередным переводом ноги		основной вид	112
с пятки на носок и обратно	75	с ударом полупальцами	
Каблучные упражнения средние:		работающей ноги	113
основной вид	77	с подскоками на опорной ноге	114
со скользящим ударом полупальцами		с подскоком (акцент «к себе»)	114
работающей ноги	78	с подскоком и переступаниями	114
с переступаниями на полупальцах	78	с перескоками с ноги на ногу	114
с «ковырялочкой»	79	с переступанием и наклоном	
Каблучные упражнения высокие:		корпуса	115
основной вид	80	с переступанием, наклоном корпуса	
с перескоками и раскрытием		и ударом полупальцами	
в прыжке ноги на пятку	80	опорной ноги	116
Каблучные упражнения		«От себя» с подъемом пятки	
из I прямой позиции	81	опорной ноги	116
РАЗДЕЛ 6.		РАЗДЕЛ 9.	
НИЗКИЕ И ВЫСОКИЕ РАЗВОРОТЫ НОГИ		ПОДГОТОВКА К «ВЕРЕВОЧКЕ»	
Подготовительное упражнение	88	Основной вид	123
Низкие развороты ноги медленные:		с полуприседанием	124
основной вид	89	с подъемом на полупальцы	125
с подъемом на полупальцы	90	с поворотами согнутой в колене ноги	
Низкие развороты ноги быстрые:		к станку и от станка	125
основной вид	90		
с подъемом на полупальцы	91		

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

Подготовка к «веревочке» с поворотом пятки опорной ноги:	
основной вид	129
с подъемом на полупальцы	129

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

**РАЗДЕЛ 10.
ЗИГЗАГИ (ЗМЕЙКА)**

Подготовительные упражнения	136
Зигзаги одинарные:	
основной вид	137
с ударом ступней	138
Зигзаги двойные:	
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
Большие «сквозные» броски:	
основной вид	155
с полуприседанием	155
Большие броски с переступанием на работающую ногу и наклонами корпуса:	
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
Большие броски в сочетании с опусканием на колено	159
Большие броски с «растяжкой»	161

ПРИЛОЖЕНИЕ	167
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ...	204

