

Засоби діагностики «Вдосконалення виконавської техніки».

1. Що таке біомеханіка? Основні завдання біомеханіки.
2. Поняття імпульс та інерція. Їх використання у хореографії.
3. Поняття точки опори, площа опори, центр мас тіла людини, вісь центру мас.
4. Поняття рівноваги. Типи рівноваги. Принцип перенесення ваги тіла.
5. Структура опорно-рухового апарату, його основні частини.
6. М'язи, їх функції і типи скорочень.
7. Кістки і суглоби: їх функції, взаємозв'язок.
8. Сухожилля, зв'язки, фасції: різниця їх функцій, загальні особливості.
9. Взаємодія складових опорно-рухового апарату під час руху.
10. Специфіка травмування опорно-рухового апарату тіла танцівника та загоєння окремих його складових.
11. Поняття елементарний рух, танцювальний рух. Варіювання танцювальних рухів.
12. Поняття танцювальної техніки та її відмінності від танцювального руху, стилю.
13. Поняття танцювальної концепції у сучасному та вуличних танцях.
14. Особливості поєднання танцювального руху і техніки.
15. Інструментарій візуалізації музичного твору.
16. Зв'язок музичного твору з танцювальним рухом, технікою.
17. Принципи та цілі стретчингу для розвитку виконавської майстерності.
18. Принципи і цілі калістеніки, функціональних вправ для розвитку виконавської майстерності.
19. Поняття координації рухів. Особливості розподілу уваги у танці.
20. Поняття швидкості та чіткості танцювального руху, їх різниця.
21. Принципи опанування танцювального руху, методи оптимізації процесу вивчення нових рухів.
22. Принципи опанування танцювальних технік, методи оптимізації процесу вивчення нових технік.
23. Способи видозмінення танцювального руху. Використання танцювальних технік для зміни руху.
24. Поняття танцювальної концепції.
25. Поєднання танцювальних рухів і технік різних танцювальних напрямів/стилів: для чого? Яким чином?