

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества  
Ленинского района»**

**Методическая разработка**

**«C-Walk– стиль хип-хопа»**

**Составитель:**

Кондракова Марина Александровна –  
педагог дополнительного образования  
высшей категории

**Нижний Новгород  
2017**

### **1. Сведения об авторе:**

Кондракова Марина Александровна – педагог дополнительного образования высшей категории. Контактный телефон: сот-8-903-609-48-95

### **2. Краткая аннотация.**

Методическая разработка «**C-Walk – стиль хип-хопа**» адресована танцорам и педагогам для разнообразия форм проведения занятий физической подготовкой и танцами, а также для укрепления здоровья детей.

### **3. Пояснительная записка.**

**Цель:** пропаганда и популяризация современной танцевальной культуры, здорового образа жизни и фитнеса, а так же совершенствование физического развития детей и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами танца.

#### **Задачи:**

- обмен педагогическим опытом;
- знакомство с популярным среди молодёжи стилем с-волк.

#### **Перечень используемого оборудования и материалов:**

- просторный зал (спортивный);
- зеркало и музыкальный центр;

### **4. Список литературы:**

1. Интернет ресурсы
2. Шереметьев В. статья «История и стили хип-хоп»

## История создания C-Walk

**C-walk** (“crip-walk”) - недаром в названии стиля присутствует слово "прогулка". Данный стиль изобилует передвижениями (floats), прыжками (shuffle), различными видами шагов и зашагиваний, походок и других хитросплетений ног (не путать с uprocking-ом). Основной смысл - в написании слов, названий или высказываний на земле, иногда с последующим их стиранием или зачёркиванием (что символизировало вызов неприятелю). Получил свою популярность в 90-х годах в основном среди реальных представителей многочисленных уличных банд и теперь развился в многочисленных интерпретациях и подстилях (“blood-walk”) в зависимости от исполнителей, а также различных школ и стран. Несмотря на то, что основное внимание уделено технике ног, передвижений и вращений на месте, рукам тоже находится своё применение. Очень хорошо сочетается с gliding, хаусом и другими стилями, великолепен как во фристайле, так и в синхронной подаче. Лёгок, изящен и техничен.

### Разновидности стиля:

**CLIP-WALK**  
**BLOK-WALK**

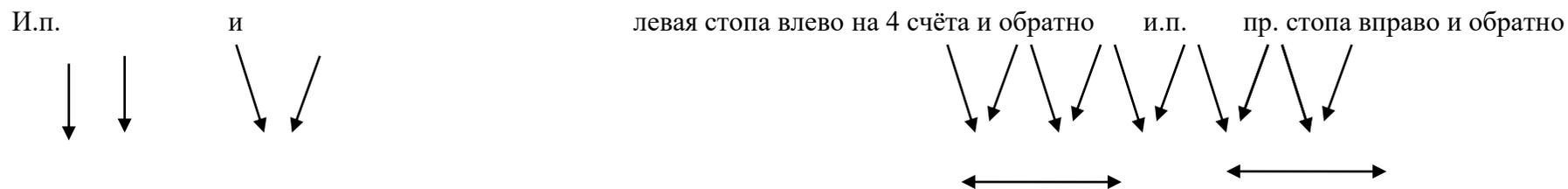
#### Основные базовые движения C-Walk:

1. **V-STEP-БЕК**
2. **SCHAFELL**
3. **HEEL –TOE**
4. **X-HOP**
5. **SNEYK**

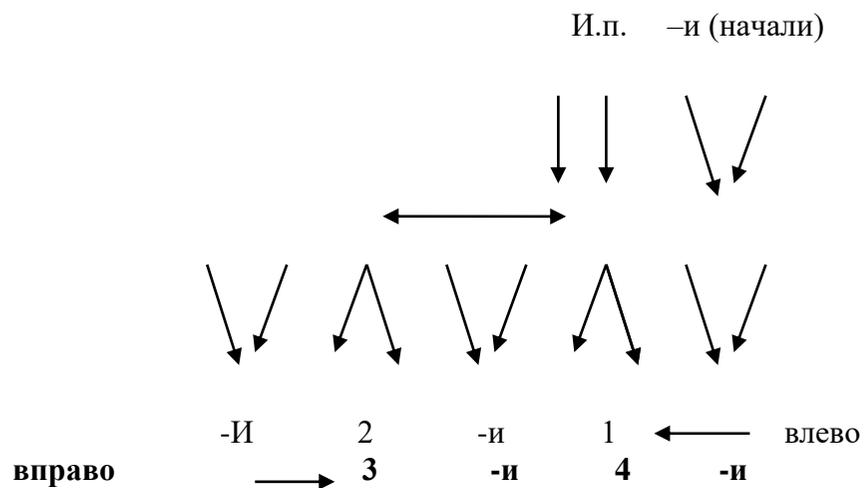
## Базовые движения C-Walk:

# Z – V, «The-V», «гармошка»

Разучиваем по одной ноге



Теперь одновременно 2 стопы влево и обратно(вправо) 1- 4 и 5-8 вправо и обратно (влево)



## V-STEP-BЕК (шаг назад скрестно)



И.п.



Левая пятка разворот влево, пр. нога скрестно назад – одновременно

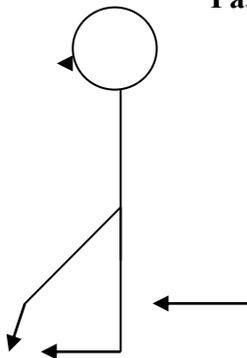
## Вариации Z – V и V-STEP-BЕК:

### Вариация 1: только Z – V + носок

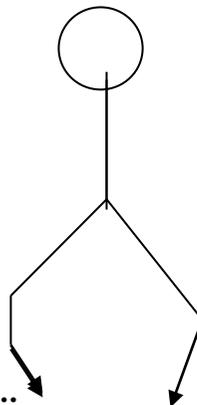
И.п.



Разворот корпуса влево, лев пятка влево, пр.носок влево спереди (одновременно) -1



Разворот корпуса анфас, лев пятка вправо, пр. носок вправо -2



И.п.



Сначала несколько раз влево, затем корпус вправо....  
Затем -и 1-2-и влево, -и-3-4-и вправо....

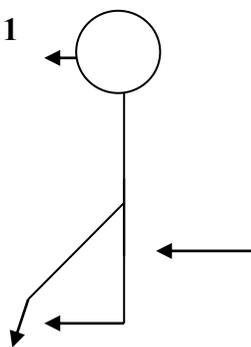
# Вариация 2: Z – V + носок + V-STEP-BЕК

На счёт 1-8, влево 1-4, вправо 5-8

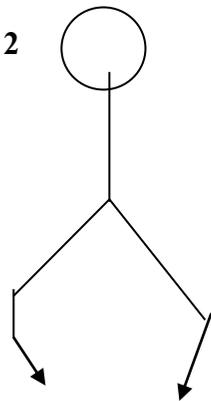
и.п –и



1

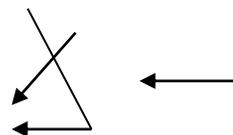


2

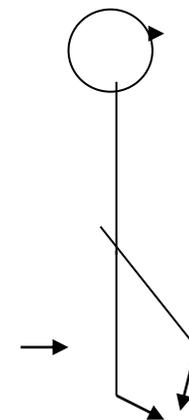


3

V-step-bek



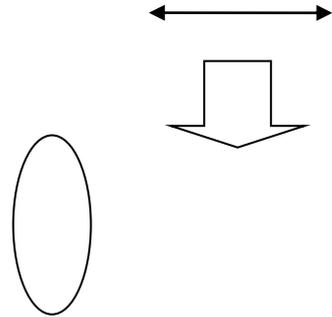
4



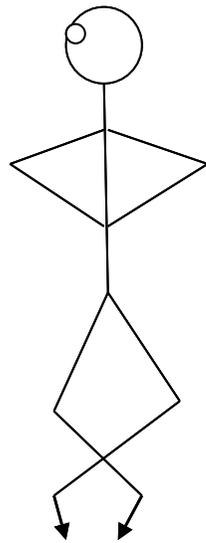
5-8 вправо

**РАЗМИНКА:** разминаем суставы ног

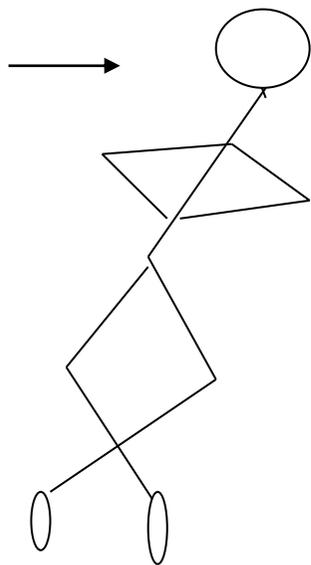
**Упр. №1:** и.п. стоя., одна стопа спереди, вторая сзади на носке. Раскачиваем ногу сзади вправо- влево



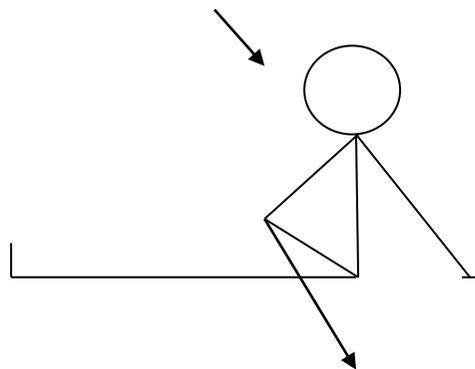
**Упр. № 2 а:** и. п. стоя ноги скрестно (правая спереди, левая сзади) на торцах наружных стопы, держим 30 сек



**Упр № 2 б;** и.п. тоже. Отклоняем корпус вправо и стоим держим баланс 30 сек



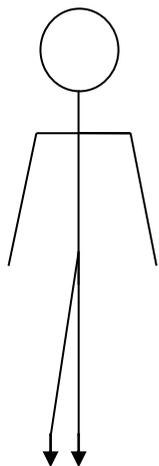
**Упр 3** отводим левую ногу сзади максимально и присаживаемся на пр.стопу, сидим растягиваем переднюю пов. бедра и



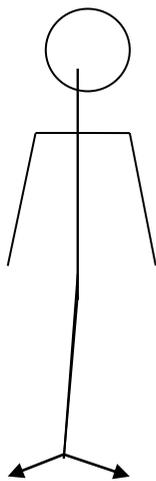
укладываемся вниз тянем спину 30-60 сек

**РАСТЯЖКА; Упр №1** : и.п. стоя (выполняем на 8 счётов), раскрываем стопы наружу, внутрь, наружу, внутрь. Разучиваем медленно, затем в музыку на 8 счётов

**И.п.**



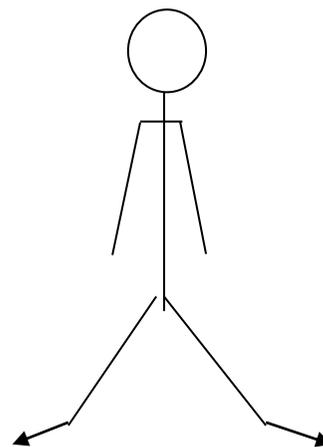
**1**



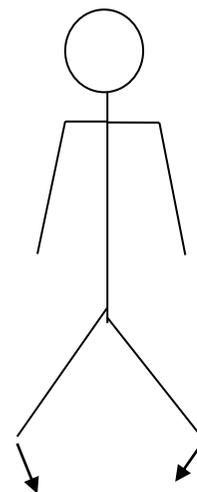
**2**



**3**

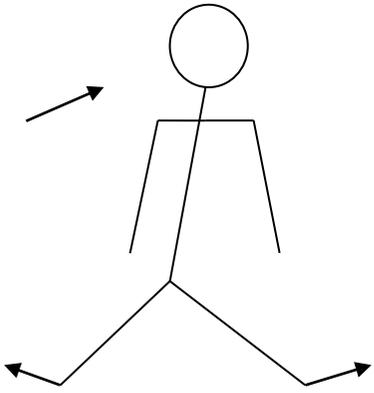


**4**

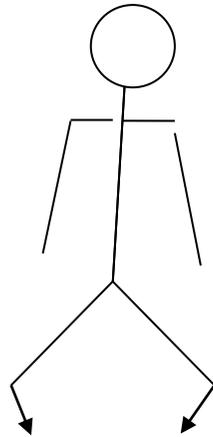


Затем пауза «Пам» -раскрылись (корпус назад, носки вверх), «пум» -закрылись (очень быстро)

«пам»

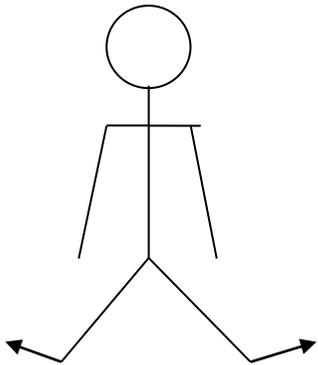


«пум»

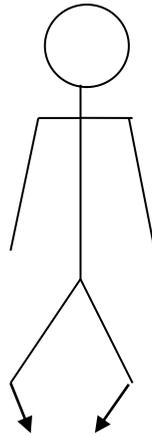


Теперь собираем стопы на 5-8

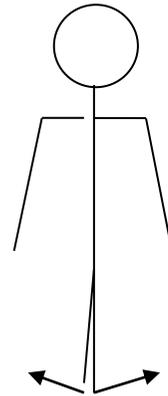
5



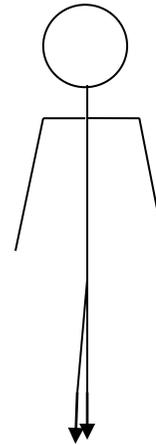
6



7

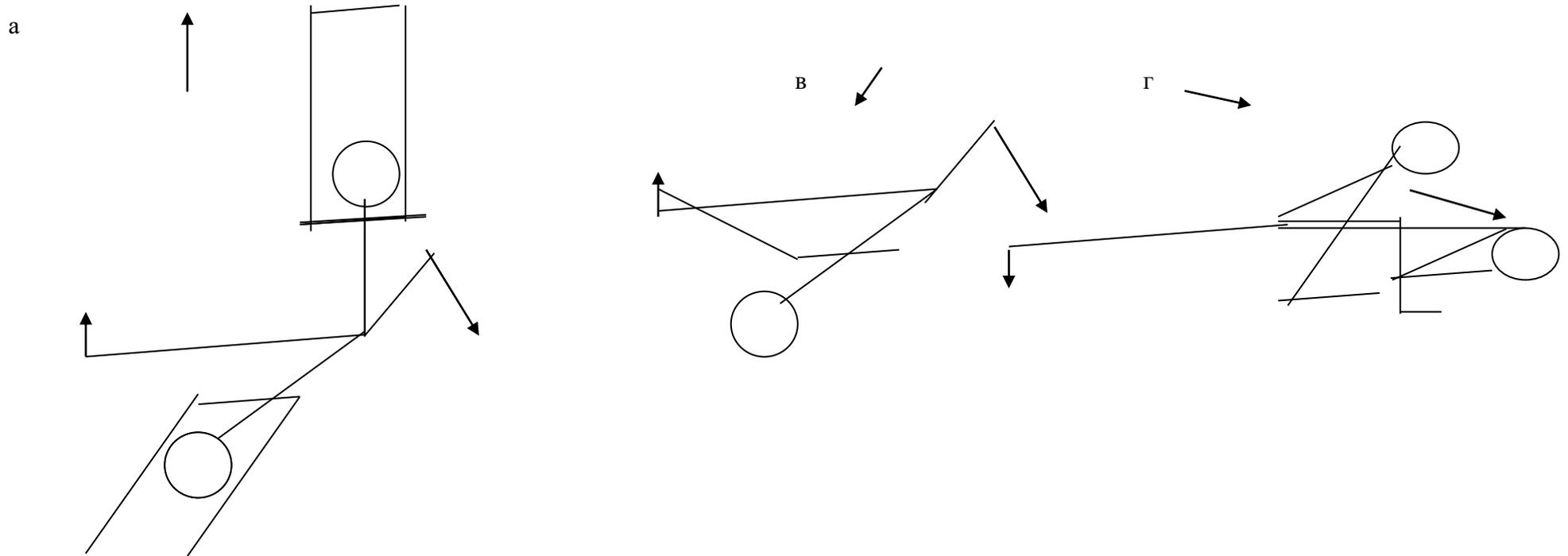


8



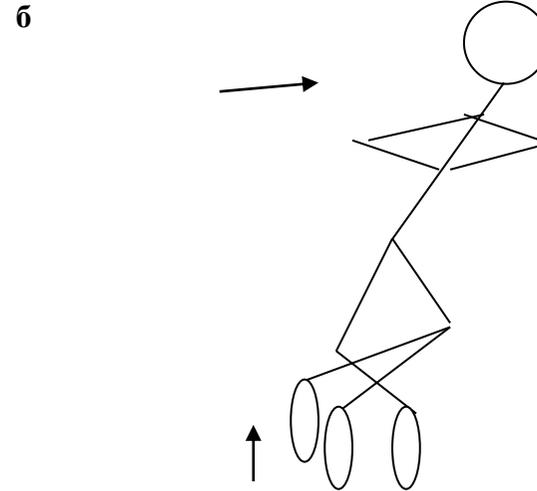
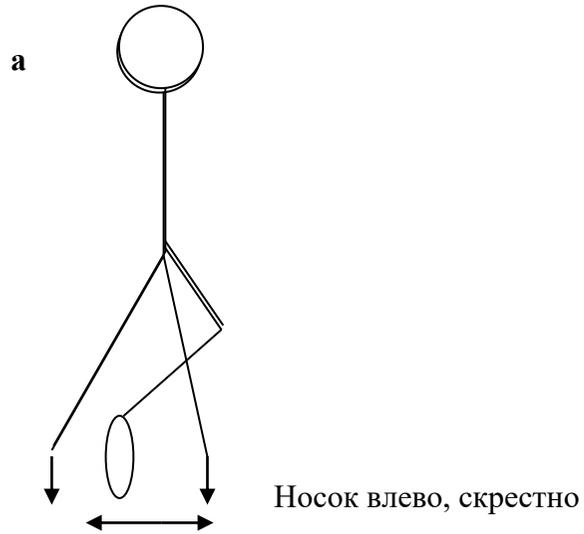
**Упр.№ 2 Шпагатная растяжка: И. п. –сидя**

- а) Сначала тянем корпус вниз, руки вытянуты в замке вверх;
- б) Затем наклон корпуса вперед, руки перед собой, тянемся маленькими короткими рывками, затем держим 30 сек
- в) Тянемся к вытянутой ноге, тянемся маленькими короткими рывками, затем держим 30 сек
- г) Разворачиваем корпус к согнутой ноге, тянем внутреннюю пов. бедра, затем укладываем корпус вниз голова на полу, локти на полу...



### Упр №3 Баланс

А) И. п. – стоя ноги скрестно, правая спереди (на внешнем торце), левая стопа сзади (на носке). Отводим лев. ногу в сторону влево, скрестно сзади, держа баланс: сначала медленно, затем увеличивая темп



Б) И.п. стоя ноги скрестно на внешних торцах, отклоняем корпус вправо. И отрываем правую ногу от пола, держим баланс