

БЪЛГАРСКИ НАРОДНИ ТАНЦИ

Всяко самостоятелно занятие в домашни условия трябва да започне с последователно раздвижване на:

- 1) ходи́ла и глезени: чрез заставане на полупалци със събрани ходила и след това отпускане тежестта на тялото до цяло ходило (повтаря се 10-15 пъти); последователно за двата крака – максимално изпъване на глезена във въздуха („шпиц“), задържане за 4-5 сек. и след това максимално сгъване на глезена обрано („контрашпиц“) със задържане от 4-5 сек. (10 повторения); последователно за двата крака въртливо движение на глезена във въздуха в двете посоки (5-6 повторения).
- 2) колене: в положение „полуклек“ със събрани ходила и колене се изпълнява въртливо движение в двете посоки (10 повторения); полуклекове (клякане до момента на отлепяне на петите от земята) в 1-ва, 2-ра и 6-та позиции на ходилата (бавно, по 4 повторения); пълно клякане в същите позиции (бавно, по 4 повторения);
- 3) кръст и корпус: с ръце на кръста и изправен гръб и изтегнати и неподвижни крака се изпълняват: навеждане напред, назад, вдясно и вляво със задържане в крайна фаза за 3-4 сек. (4 повторения във всяка посока); в същата изходна позиция се изпълнява въртливо движение от кръста в двете посоки (по 4 повторения);
- 4) врат: с изправени крака, стегнат кръст и гръб, с отпуснати надолу рамене се изпълняват: навеждане на главата напред, назад, вдясно и вляво; въртливо движение от врата в двете посоки (3-4 повторения).

В посочените видео материали са показани вече разучени в практическите занимания хора. При необходимост вижте и подробните обяснения към тях.

Материал за начинаещи и напредващи:

Право хоро: <https://www.youtube.com/watch?v=Wpncg8mHNCU>

Ръка: <https://www.youtube.com/watch?v=2Bwte5VeZRI>

Варненско хоро: <https://www.youtube.com/watch?v=hldDtG0KxeA>

Дунавско хоро: <https://www.youtube.com/watch?v=52EryGrhrhc>

Ширто: https://www.youtube.com/watch?v=_sk8LxI1P2Y

Ширто (2): <https://www.youtube.com/watch?v=JT0ss1tYt5s>

Арап: <https://www.youtube.com/watch?v=b8MQtRMMy0nM>

Еленино хоро: <https://www.youtube.com/watch?v=hx0WewljjEY>

Дайчово хоро: <https://www.youtube.com/watch?v=hx8omyfwlcA>

Пайдушко хоро: https://www.youtube.com/watch?v=fESztL_G54A

Пайдушко хоро (2): <https://www.youtube.com/watch?v=IJu-W9JSOC0>

Чичово хоро: <https://www.youtube.com/watch?v=KqgnvL80Zyg>

Материал за напреднали:

Малешевско хоро: https://www.youtube.com/watch?v=ruh7T1DKT_I

Четворно хоро: <https://www.youtube.com/watch?v=loIB6LVhJFE>

Четворно хоро (2): https://www.youtube.com/watch?v=5u4jOtmMx_M

Трите пъти: <https://www.youtube.com/watch?v=4vz3Dyv2kmQ>

Джангурица: <https://www.youtube.com/watch?v=HwrmWziV1vc>

Граовско хоро: <https://www.youtube.com/watch?v=8cV2jOqPr20>

Граовско хоро (2): <https://www.youtube.com/watch?v=U70U3F-PeNs>