

## Что мы знаем о шейке?

Автор: Administrator  
22.05.2011 14:38 -

---

В 1964 году Битлз исполнили свой хит «Хиппи хиппи шейк», который стал безумно популярным. Примерно тогда же появился и танец, который сходу назвали шейком по названию этого хита и от английского слова «трястись». Танец быстро распространился во многих странах мира. Танцоры представляли на суд зрителям новую, интересную, динамичную и зажигательную танцевальную программу, в которую вошли элементы стрип-пластики, латины, восточного танца живота и других танцев.



### Свободный танец

Свободные танцы начались с появлением шейка в 1965 году. Успех этого танца можно сравнить только с успехом твиста. Наши мамы и папы так увлекались им, что все остальные танцы казались им безнадежно устаревшими. Попробуем и мы с вами освоить этот танец.

### Основы шейка

Музыкальный размер шейка – это 4/4 или 2/4. Шейк может исполняться в двух темпах: медленном – «раз», «два», «три», «четыре» и быстром – «раз-и», «два-и». Этот танец можно исполнять и небольшими группами, образуя кружки, или же парами лицом к лицу.

### Основное движение в шейке

Основным движением считается движение корпуса, который покачивается из-за сильных сокращений мышц брюшной стенки, как будто вы хотите избежать удара в солнечное сплетение. Это движение должно согласовываться с движением плеч, которые слегка подаются вперед в момент сокращения брюшного пресса. С другой стороны, бедра, колени и лодыжки движутся в соответствии с сокращением или расслаблением мышц брюшной стенки.

### Движения ног и рук

Движения ног в шейке – это последовательное чередование шага с опорой на ногу и шага без опоры на нее. Кроме того, танцор при опоре на левую ногу корпус слегка поворачивает вправо, а при опоре на правую ногу – влево. Руки в шейке согнуты в локтях, предплечья приподняты, однако, движения рук очень свободны.