

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
665479, Иркутская область, Усольский район, п. Белореченский, 48.

План-конспект открытого урока
по бальному танцу по теме: «Его величество Вальс!»
для группы 2 года обучения возраст 8-10 лет

Педагог дополнительного образования
Полякова Элла Александровна
педагог высшей категории

п.Белореченский

2023 г.

Дата проведения: 06 февраля 2023 г.

Место проведения: кабинет хореографии МБУДО «РЦВР».

Материально-техническое обеспечение: подборка литературы по теме, музыкальный центр, таблицы для поворотов и шагов, листки бумаги для практического упражнения, музыкальное сопровождение.

Тема: «Его величество Вальс!»

Цель: Акцентировать внимание на работу стопы при исполнении основного шага медленного вальса на примере фигуры «Закрытая перемена».

Задачи:

1. Проработка ритма вальса.
2. Отработка навыков использования веса и баланса на примере танца «Медленный вальс».
3. Проработать движение стопы на примере фигуры «Закрытая перемена»

Форма обучения: индивидуально-групповая

Основные методы работы: словесные, наглядные, практические

Ход урока

Организационный момент.

- Вход в танцевальный зал
- Поклон педагогу

Вводная часть:

- Обозначение темы и цели урока
- Вступительное слово педагога: Спортивные бальные танцы – сложно-координационный вид спортивной деятельности. Процесс обучения содержит в себе огромное количество разновидностей общеразвивающих упражнений, средств развития физических качеств, включает в себя как упражнения из художественной, ритмической гимнастики, хореографии, так и из народных, современных танцев, джаза. В спортивных танцах физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех физических качеств. Но особое внимание уделяется координации, которую можно развить только тренировками.

Подготовительная часть.

Разминка (виды упражнений, направленные на разогрев различных групп мышц, и их подготовка к танцу)

- Наклоны и повороты головы
- Подъёмы и опускания плеч
- Наклоны корпуса (вправо, влево, вперед, назад)
- Выполнение “восьмерки” бедрами
- Подъёмы на полу пальцы, перекаты веса с носков на пятки
- Прыжки на двух ногах
- Бег на месте с поднятием ног вперед, согнутых в коленях
- Работа на середине с инвентарем (фитнес-резинки) для развития стопы.

Практическая часть.

Вальс — это танец, который исполняется под музыку с тремя ударами в такте. Каждый такт начинается с ударного счета, а заканчивается менее выделенным.

Переходя к практической части урока, мы вспоминаем технику исполнения шагов в Медленном вальсе и особое внимание уделим работе стопы, сцепление с паркетом.

Исходная позиция ног в медленном вальсе — шестая. Шаги исполняются плавно, слитно, нога как бы скользит по паркету. Для вальса характерно покачивание вверх-вниз. Этот эффект достигается благодаря подъемам на полу пальцы и опусканиям, которые имеют определенную последовательность. На затакт танцоры мягко опускаются на всю ступню, слегка сгибая ногу в колене, подъем начинается в конце первой четверти, а опускание — в конце третьей четверти. В высшей точке подъема ступни ног соединены, колени выпрямлены, но не напряжены. При этом очень важно сохранять баланс в корпусе.

Шаг вперед

Шагать вперед нужно с каблука. Но для того, чтобы получился мягкий скользящий шаг, нужно учитывать некоторые тонкости. Шаг исполняется «от бедра», скользя сначала подушечкой стопы вдоль паркета (но не шаркая). Корпус «идет» вместе с ногой. Затем надо проскользнуть на каблук, потом сделать мягкий перекал на всю ступню с переносом на нее веса.

Шаг назад

Вначале стопа скользит по полу подушечкой, постепенно при удлинении шага, носком и опять подушечкой с мягким переходом на всю ступню и переносом на нее веса корпуса.

Шаг в сторону

Исполняется с носка на подушечку с мягким переходом на всю ступню.

Для того чтобы почувствовать основную формулу вальса, советую начать работать с приведенных ниже упражнений.

Упражнение 1. «Ритм вальса»

Хлопками в ладоши отсчитываем темпо-ритм музыки вальса. Определяем сильные доли. Предварительно на предыдущих занятиях, когда дети знакомились с ритмами бального танца. Дети через игру с «мячом», сидя в кругу, под разные танцевальные ритмы передавали мяч друг-другу. Так они знакомились с темпо ритмом и учились взаимодействовать друг с другом. Поэтому ритм вальса им уже знаком, и они без труда могли просчитать музыку.

Упражнение 2

Уделяем особое внимание отработки навыков использования веса и баланса без пары и в паре. Начинаем выполнять под счёт, считаем вслух. Повторить 16 раз. Продолжить под музыку медленного вальса в течении полутора минут. Доводим до трёх минут. Работаем вдумчиво, успеваем в музыку, не останавливаемся. Используем голеностоп, колени, тазобедренный сустав, мышцы стоп и ног. Вдох на подъёме, выдох на спуске.

Варианты для выработки чувства координации работы весовых блоков.

- Сначала под счёт, потом под музыку медленного вальса.
- Поворачивать грудную клетку и плечи по отношению к стопам и бёдрам.
- Поворачивать голову влево – вправо по отношению к плечам

«Подъём и спуск на стопах на два такта»

Исходная позиция: стоя по одному, вес на двух ногах, лицом на зеркало, руки в стороны.

Подъём на стопе на счёт 1, 2, 3. Спуск на счёт 4, 5, 6.

В процессе подъёма чувствуем, что вес с пятки перемещается на середину стопы, потом на середину подушечки, потом на подушечки пальцев ног. В верхней точке подъёма – максимальное напряжение в мышцах стоп. Не стараться оторваться от пола. В верхней точке чувствуем удлинение ног в пол от бёдер вниз, колени прямые. Стопы не раскачивать.

В процессе спуска через сопротивление в стопах ставим пятки на пол, вес переносим на середину пятки и дальше на край пятки, пальцы оторвать от пола как бы раскачиваясь на стопе назад. Использовать колени, сгибая их для поиска баланса и вертикали при условии наименьшего использования мускулатуры. Чувствовать вес в стопах.

Пятки в процессе спуска и подъёма слегка развести наружу, между стопами небольшое расстояние, стопы параллельно.

Одновременно контролировать вертикаль в позвоночнике, растяжение сторон, осевые линии баланса. Плечи внизу, шея растянута и свободна. Голова прямо.

Особое внимание уделить растяжению позвоночника, шеи и рук в процессе спуска.

Рекомендации. Начинать выполнять под счёт, считать вслух. Повторить 16 раз.

Продолжить под музыку медленного вальса в течении полутора минут. Довести до трёх минут. Работать вдумчиво, не спешно, используя голеностоп, колени, тазобедренный сустав, мышцы стоп и ног. Вдох на подъёме, выдох на спуске.

Варианты для выработки чувства координации работы весовых блоков.

Сначала под счёт, потом под музыку медленного вальса.

- Поворачивать грудную клетку и плечи по отношению к стопам и бёдрам.
- Поворачивать голову влево – вправо по отношению к плечам.
- Поворачивать бёдра влево – вправо по отношению к грудной клетке.

«Подъём и спуск на стопах на один такт»

Исходная позиция: стоя по одному, вес на двух ногах на пятках, лицом на зеркало, руки в стороны.

Подъём на стопе на счёт 1, 2. Вверху на 2-и. Спуск на счёт 3.

В процессе подъёма чувствовать, что вес с пятки перемещается на середину стопы, потом на середину подушечки, потом на подушечки пальцев ног. В верхней точке подъёма – максимальное напряжение в мышцах стоп. Не стараться оторваться от пола. В верхней точке чувствовать удлинение ног в пол от бёдер вниз, колени прямые. Стопы не раскачивать.

В процессе спуска через сопротивление в стопах поставить пятки на пол, вес перенести на середину пятки и дальше на край пятки, пальцы оторвать от пола как бы раскачиваясь на стопе назад. Использовать колени, сгибая их для поиска баланса и вертикали при условии наименьшего использования мускулатуры. Чувствовать вес в стопах.

Пятки в процессе спуска и подъёма слегка развести наружу, между стопами небольшое расстояние, стопы параллельно.

Одновременно контролировать вертикаль в позвоночнике, растяжение сторон, осевые линии баланса. Плечи внизу, шея растянута и свободна. Голова прямо.

Особое внимание уделить растяжению позвоночника, шеи и рук в процессе спуска.

Переходим к технике исполнения шагов «Медленного Вальса» на примере фигуры «Закрытая перемена с ПН»

Показ исполнения фигуры «Закрытая перемена с ПН» в «Медленном Вальсе», при этом каждый шаг подробно комментируется педагогом в сопровождении иллюстраций.

Начинаем выполнять по одному, под счёт, считаем вслух. Повторить 4 раза. Продолжить под музыку медленного вальса в течении полутора минут. Работать вдумчиво, используя голеностоп, колени, тазобедренный сустав, мышцы стоп и ног

«Закрытая перемена с ПН на четыре такта по одному»

Исходная позиция: стоя по одному, вес на двух ногах, лицом на зеркало, руки в стороны.

ПН вперёд на счёт 1. ЛН диагональ вперёд на счёт 2. ПН закрывается к ЛН на счёт 3. Внизу на счёт 1, начинать подъём в конце 1 (нога-стопа), продолжать подъём на счёт 2 (стопа-нога), продолжать подъём на счёт 3 (нога-стопа-корпус). Вес на двух ногах. Стоим на счёт 4-11. Руки опускаем вниз на счёт 4-6, поднимаем в стороны на счёт 7-9. Дополнительно

растягиваем руки в стороны - позвоночник вверх-вниз на счёт 10-12. Спуск на счёт 12(стопа).

ЛН назад на счёт 1. ПН диагональ назад на счёт 2. ЛН закрывается к ПН на счёт 3. Внизу на счёт 1, начинать подъём в конце 1 (нога-стопа), продолжать подъём на счёт 2(стопа-нога), продолжать подъём на счёт 3,(нога-стопа-корпус). Вес на двух ногах. Стоим на счёт 4-11. Руки опускаем вниз на счёт 4-6, поднимаем в стороны на счёт 7-9. Дополнительно растягиваем руки в стороны - позвоночник вверх-вниз на счёт 10-12. Спуск на счёт 12(стопа).

В процессе подъёма чувствовать вес на середине подушечки, потом на подушечки пальцев ног, между большим и указательным пальцами. В верхней точке подъёма – максимальное напряжение в мышцах стоп. Не стараться оторваться от пола. В верхней точке чувствовать удлинение ног в пол от бёдер вниз, колени прямые. Стопы не раскачивать.

В процессе спуска через сопротивление в стопах поставить пятки на пол. Использовать колени, сгибая их для поиска баланса и вертикали.

Одновременно контролировать вертикаль в позвоночнике, растяжение сторон, осевые линии баланса. Плечи внизу, шея растянута и свободна. Голова прямо.

Особое внимание уделить растяжению позвоночника, шеи и рук в процессе спуска.

Продолжаем выполнять движение в паре.

Начинаем выполнять под счёт, считать вслух. Повторить 8 раз. Продолжить под музыку медленного вальса в течении полутора минут. Довести до трёх минут. Работать вдумчиво, используя голеностоп, колени, тазобедренный сустав, мышцы стоп и ног. Вдох на подъёме, выдох на спуске.

Варианты для выработки чувства координации работы весовых блоков.

- Сначала под счёт, потом под музыку медленного вальса.
- Поворачивать грудную клетку и плечи по отношению к стопам и бёдрам.
- Поворачивать голову влево – вправо по отношению к плечам.

«Закрытая перемена с ПН на четыре такта в паре»

Исходная позиция: основная учебная позиция.

Партнёр начинает с ПН вперёд, партнёрша начинает с ЛН назад. Все рекомендации как при исполнении «Закрытая перемена с ПН на четыре такта по одному».

«Закрытая перемена с ПН на два такта по одному».

Исходная позиция: стоя по одному, вес на двух ногах, лицом на зеркало, руки в стороны.

ПН вперёд на счёт 1. ЛН диагональ вперёд на счёт 2. ПН закрывается к ЛН на счёт 3. Внизу на счёт 1, начинать подъём в конце 1 (нога-стопа), продолжать подъём на счёт 2(стопа-нога), продолжать подъём на счёт 3, 4, 5(нога-стопа-корпус). Вес на ПН. Спуск на счёт 6(стопа).

ЛН назад на счёт 1. ПН диагональ назад на счёт 2. ЛН закрывается к ПН на счёт 3. Внизу на счёт 1, начинать подъём в конце 1 (нога-стопа), продолжать подъём на счёт 2(стопа-нога), продолжать подъём на счёт 3, 4, 5(нога-стопа-корпус). Вес на ЛН. Спуск на счёт 6(стопа).

В процессе подъёма чувствовать вес на середине подушечки, потом на подушечки пальцев ног, между большим и указательным пальцами. В верхней точке подъёма – максимальное напряжение в мышцах стоп. Не стараться оторваться от пола. В верхней точке чувствовать удлинение ног в пол от бёдер вниз, колени прямые. Стопы не раскачивать.

В процессе спуска через сопротивление в стопах поставить пятки на пол. Использовать колени, сгибая их для поиска баланса и вертикали.

Одновременно контролировать вертикаль в позвоночнике, растяжение сторон, осевые линии баланса. Плечи внизу, шея растянута и свободна. Голова прямо.

Особое внимание уделить растяжению позвоночника, шеи и рук в процессе спуска.

Для проработки стопы при исполнении основного шага Медленного Вальса переходим к упражнению 3. Уделяем особое внимание работе стопы (сцеплению стопы с паркетом при исполнении движения) Работаем по одному.

Упражнение 3. «Движение вперед-назад»

Станьте в стойку. Колени чуть согнуты, вес тела на левой ноге. На счет 1 Шаг вперед правой ногой, начинает подушечка скользит вдоль паркета, плавно переходит в стопу и выделяется каблук, который скользит вдоль паркета, и нога ставится на каблук, вес переносится на всю стопу. На счет 2 Левая нога подтягивается к правой, нога ставится на носок, тело приподнимается вверх, ноги выпрямляются. На счет 3 плавно спускаются в колени, перенеся вес тела на правую ногу. Далее на счет 1 Шаг назад левой ногой, начинает подушечка скользит вдоль паркета, переходит в стопу, и вес переносится на всю стопу. На счет 2 Правая нога подтягивается к левой, нога ставится на носок, тело приподнимается вверх, ноги выпрямляются. На счет 3 плавно спускаются в колени, перенеся вес тела на левую ногу

Поставьте музыку вальса и делайте это упражнение под музыку.

Для более плотного сцепления стопы с паркетом, при исполнении *Упражнение 3*, используются листки бумаги, где главная задача провести листок вперед-назад стопой. Выполняя это упражнение, использую технологию «Проблемного обучения», заставляя ребят анализировать исполняемые ими движения.

«Найди отличия». Я предлагаю посмотреть им два варианта исполнения движения (конечно же то, которое они только что делали).

В первом варианте еще раз показываю, как правильно делать, при этом акцентирую фразой «Как нужно!», «Как правильно!» или «Как я прошу!».

Второй вариант исполнения движения начинается с фразы «Как делаете вы?», после чего показываю то же движение, но с добавлением их ошибок (чаще всего ошибки приходится утрировать, чтобы их было отчетливо видно). Затем следует вопрос «В чем отличия?» и конечно же ответы учащихся. Иногда показывать приходится по два раза, потому что в первый раз учащиеся были не совсем внимательными.

После того, как отличия найдены и распределены на правильные и неправильные, учащимся вновь предлагается повторить движение и исправить у себя ошибки. Педагог снова занимает позицию наблюдателя. Если ошибка не исправлена, то к учащемуся поступает вопрос, например: Педагог - «Как должна начинаться двигаться стопа вперед?»

Учащийся – «Каблуком»

П – «?»

У – «Носком»

П – «А зачем? Исправляй!»

Данная технология помогает учащимся научиться анализировать исполняемые ими движения

Для концентрации внимания проводится игра из «Театрального тренинга» «4 Стихии»

В конце практической части, подводим итог усвоенного материала.

Встаньте в стойку. Колени чуть согнуты. Во время движения корпус движется вместе с ногой. Вначале все шаги учатся отдельно партнером и партнершей под счет, затем под музыку. Когда шаги будут выполняться под музыку без ошибок, партнеры могут стать в пару в закрытую позицию вальса и потренироваться уже в паре вначале под счет, потом только под музыку. Партнер начинает с шага под номером 1, партнерша с шага под номером 4. Начало каждого такта подчеркивается сильным, более интенсивным движением, поэтому в таблице каждый счет раз выделен жирным шрифтом.

Такт 3/4	Доли такта	Шаги	Движение	Счет
1	1	1	Шаг вперед правой ногой, каблук скользит вдоль паркета, и нога ставится на каблук, вес переносится на всю стопу	Раз
	1	2	Широкий шаг в сторону левой ногой, нога ставится на носок, тело приподнимается вверх, ноги выпрямляются	Два
	1	3	Правая нога приставляется к левой в шестую позицию, при сближении ног происходит опускание с носка на каблук	Три
2	1	4	Шаг назад левой ногой, ноги слегка согнуты, носок левой ноги скользит вдоль паркета, и в конце движения вес переносится на всю стопу	Раз
	1	5	Шаг в сторону правой ногой, нога ставится на носок, тело приподнимается вверх, ноги выпрямляются	Два

	1	6	Левая нога приставляется к правой в шестую позицию происходит опускание с носка на каблук	Три
--	---	---	---	-----

Закрытая перемена с правой ноги*

Партнер: исходное положение — лицом по диагонали к центру.

Закрытая перемена с левой ноги**

Партнерша: исходное положение — спиной по диагонали к центру.

Такт 3/4	Доли такта	Шаги	Движение партнера	Движение партнерши	Счет
1	1	1	Шаг левой ногой с каблука вперед	Шаг правой ногой с носка назад	Раз
	1	2	Шаг правой ногой на носок в сторону и немного вперед	Шаг левой на носок в сторону и немного назад	Два
	1	3	Левую ногу приставить к правой ноге, опускаясь с носка на каблук	Правую ногу приставить к левой ноге, опускаясь с носка на каблук	Три

* Обычно эта перемена используется для соединения правого поворота с левым поворотом. (или продвижения вперед-назад)

** Обычно эта перемена используется для соединения левого поворота с правым поворотом. (или продвижения вперед-назад)

Партнер: исходное положение — лицом по диагонали к стене.

Партнерша: исходное положение — спиной по диагонали к стене.

Разучив приведенные выше фигуры, вы можете составить из них композиции. Например, два такта танцевать «Малый квадрат», затем на третий, четвертый — закрытую перемену с правой ноги, закрытую перемену с левой ноги, и опять «Малый квадрат».

Обучение детей и отработка движений.

Заключительная часть

Построение на середине. Пор де бра. Комплекс упражнений на координацию рук и развитие внимания.

Рефлексия:

1. Какой танец мы сегодня прорабатывали?
2. Где его можно танцевать?
3. Каков музыкальный размер этой музыки?
4. Когда и в какой стране зародился этот танец?

Проведение игры из «Театрального тренинга» на расслабление (методическая разработка для хореографов в Приложении)

Итоги урока.

Сегодня мы повторили ритм вальса, прослушивая музыку; выполнили комплекс практических упражнений на отработку навыков использования веса и баланса, уделили особое внимание работе стопы при исполнении фигуры «Закрытая перемена», используя практический метод сцепления

с паркетом. Изучили таблицы и посмотрели картинки. Наш урок подошел к концу.

Поклон.

Спасибо за внимание!

Приложение

Этюд на расслабление. Сценическое воображение.

На берегу моря (на напряжение и расслабление мышц рук) Дети играют на берегу моря. Плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрываются глаза от яркого солнца. Раскидываются в приятной лени руки и ноги.

1. Игра с песком. (на напряжение и расслабление мышц рук) Набрать в руки воображаемый песок (на выдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Страхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2-3 раза.

2. Игра с муравьем. (на напряжение и расслабление мышц ног). На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. Повторить игру 2-3 раза.

3. Солнышко и тучки (на напряжение и расслабление мышц туловища). Солнце зашло за тучки, стало сразу свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнце вышло из-за тучки. Жарко – расслабиться – разморило на солнце. (на выдохе)

4. В уши попала вода. (на напряжение и расслабление мышц шеи). В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

5. Лицо загорает (на напряжение и расслабление мышц лица). Подбородок загорает – подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучек, собирается сесть кому-нибудь из детей на язык. Крепко зажать рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает - подставить нос к солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови – качели: снова прилетела 30 бабочка. Пусть бабочка покачается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

6. Отдых. Сон на берегу моря. Дети слушают шум моря. Ведущий говорит детям, что им снится сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза).

Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т.д.). (Пауза). Звучит сигнал. Дети энергично (если, этого требует ситуация, медленно и спокойно) встают. Тренировка закончена.

Список литературы:

1. Guy Howard: Техника европейских танцев (Technique of ballroom dancing)

<https://dancebooks.ru/knigi/>

2. В. П. Погорелов «Спортивные европейские танцы. Медленный Вальс» Часть 1., 2018 г.

ВАЛЬС

Музыкальный размер 3/4 Три доли в такте
 Темп (такты в минуту) 30
 Сильная доля Первая
 Счет в долях 123, 123 и т.д.
 Счет в тактах и долях
 Первая цифра обозначает номер такта:
 123, 223, 323 и т.д. Каждый шаг соответствует одной доле.

1. ЗАКРЫТАЯ ПЕРЕМЕНА С ПН (ИЗ ПРАВОГО ПОВОРОТА В ЛЕВЫЙ)

Шаг	Позиция	Работа стопы	Построение	Поворот	Подъемы и снижения	СВМ	Свей	Ритм
ПАРТНЕР								
1	ПН вп	КН	Лицом ДЦ	Нет поворота	Начать подъем в конце 1	Небольшое на 1	-	1
2	ЛН в сторону и слегка вп	Н	Лицом ДЦ		Продолжить подъем на 2		П	2
3	ПН приставить к ЛН	НК	Лицом ДЦ		Продолжить подъем на 3. Снижение в конце 3		П	3
ПАРТНЕРША								
1	ЛН из	НК	Спиной ДЦ	Нет поворота	Начать подъем в конце 1 бпс	Небольшое на 1	-	1
2	ПН в сторону и слегка из	Н	Спиной ДЦ		Продолжить подъем на 2		Л	2
3	ЛН приставить к ПН	НК	Спиной ДЦ		Продолжить подъем на 3. Снижение в конце 3		Л	3

Предшествующие фигуры Associate ПРАВЫЙ ПОВОРОТ, 456 ПРАВОГО ПОВОРОТА после ПОСТУПАТЕЛЬНОГО (ПРОГРЕССИВНОГО) ШАССЕ ВПРАВО
 Member 456 ПРАВОГО ПОВОРОТА после ДРЭГ-ХЕЗИТЕЙШН или ЛОКА ИЗ, ВНЕШНИЙ СПИН, законченный ДЦ

Последующие фигуры Associate Любая левая фигура
 Member

2. ЗАКРЫТАЯ ПЕРЕМЕНА С ЛН (ИЗ ЛЕВОГО ПОВОРОТА В ПРАВЫЙ)

ПАРТНЕР

За исключением расположения стоп эта ЗАКРЫТАЯ ПЕРЕМЕНА представляет собой точную противоположность описанной. ПОСТРОЕНИЕ постоянно ДС.

Предшествующие фигуры Associate ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ, 456 ЛЕВОГО ПОВОРОТА после ПРАВОГО СПИН-ПОВОРОТА, ПЕРЕМЕНА-ХЕЗИТЕЙШН НА УГЛУ
 Member ДВОЙНОЙ ЛЕВЫЙ СПИН

Последующие фигуры Associate Любая правая фигура
 Member



W 1.1



W 1.2



W 1.3