**«Поведение на тренировке/занятиях хореографией»**

Тренировка – это, прежде всего, повторение одного и того же действия.

Если вы учите новую фигуру или композицию (вариацию, схему, связку, цепочку), то вам нужно много-много раз повторять одни и те же шаги.

Если вы хотите, чтобы у вас было сильное и красивое движение, то вам нужно много-много раз прилагать одно и тоже усилии.

Если вы хотите добиться точности, скорости и координации движения, то вам нужно много-много раз повторять одну и ту же последовательность действий.

Например:

-это может быть усилие для того, чтобы выпрямить колено;

-действие «выпрямить колено до того, как перенести вес на ногу»;

-последовательность действий «повернуть корпус мышцами спины, вынести ногу для шага, выпрямить колено, начать работать опорной стопой, собрать пресс и мышцы ягодиц, перенести вес, растянуть мышцы корпуса и рук и т.д.»;

-усилие, чтобы натянуть стопу;

-усилие держать пресс всегда собранным;

-усилие держать лопатки всегда опущенными;

-и так далее…

В двух словах, тренировка – это создание полезной привычки. Для того, чтобы ваше тело двигалось грамотно, скоординировано, пластично, быстро, сильно и красиво, нужно, чтобы оно привыкло так держаться и двигаться. А чтобы оно привыкло так держаться и двигаться, нужно много-много раз повторить одно и тоже действие или усилие.

Когда полезная привычка создалась, тогда от нее уже трудно избавится. Если вы очень постараетесь, и будете повторять специальные действия и усилия каждый раз, когда вы танцуете на тренировке/занятии, то вы очень быстро привыкните танцевать правильно. И тогда вам не нужно будет думать об этом каждый раз.

Помните:

-педагог не может создать вам привычку и сделать какое-то усилие за вас, потому что это ваше тело, а не его, и оно должно делать усилия, а не тело педагога, потому что это вам идти на конкурс/турнир, а не педагогу/тренеру. И именно на вас будут смотреть судьи/члены жюри, а не на педагога/тренера. Педагог может только объяснить вам, как это сделать, что правильно, а что не правильно, и что нужно сделать, чтобы у вас было лучше, чем у всех. А сделать это – это только ваша задача и зависит только от вас.

-выигрывает только тот, кто тренируется и повторяет чаще всех, сильнее всех, упорнее всех и дольше всех.

-одна минута на занятии, когда вы болтали, были не внимательны или не старались больше всех – это еще одна пара/коллектив, которые обошли вас на конкурсе/турнире.

-педагог не может заставить вас танцевать лучше всех, тренироваться и выигрывать. Только вы сами решаете: нужно вам это или нет. Педагог не может научить вас танцевать лучше всех, если вы не делаете для этого все, что только возможно для этого сделать.

-проигрыш – это проигрыш ленивого танцора, выигрыш – это выигрыш талантливого педагога.