# Уроки танцев для начинающих: бесплатные видео для занятий дома девушкам

Танцы – увлечение, возникшее в момент появления человечества. Еще в древние времена танцевальные движения, активно использовавшиеся во время обрядов и ритуалов, стали настоящим искусством. Умение совершать правильные движения ‒ это гипноз для окружающих. Кроме того, танцы благоприятно воздействуют на физическое и эмоциональное состояние человека, а также заряжают энергией и оптимизмом.

Современная же хореография – это умение совершать пластичные и ритмичные движения под совершенно разную музыку, от латины и диско до чилаута.

Многие задаются вопросом, как научиться танцевать дома. Технические возможности предлагают множество вариантов изучения современных танцев дома, самым востребованным среди которых является просмотр видеоуроков.

## Особенности виртуальных занятий

<https://youtu.be/DIDAJ-f3HwI>

Для танцора важно обладать такими качествами, как слух и умение держать темп. Посещение школы танцев для начинающих взрослых – это комплекс эффективных тренировок, в ходе которых изучаются простые шаги и движения бедрами. Как правило, такие элементы активно используются во время разминки, а также помогают избавиться от скованности и зажатости, снять напряжение, раскрепоститься и перейти к действительно серьезным нагрузкам.

## Особенности хореографических тренировок

<https://youtu.be/NQxIKc9KstA>

Домашние танцевальные тренировки – источник бодрости и активности на весь день. В зависимости от музыки и движений, танцы делятся на множество направлений, некоторые из них пользуются огромной популярностью.

### Джаз-фанк

<https://youtu.be/mAifZtU5hwE>

Достаточно молодое танцевальное направление, которое отлично подходит для исполнения в клубе или на вечеринке. Хореографические движения напоминают микс хулиганского джаза, хип-хопа и стрип-пластики. Регулярные занятия джаз-фанком – отличная возможность раскрыть свой потенциал, а также создать собственный стиль танца и манеру его преподнесения. Программа обучения танцам, составленная для начинающих взрослых – возможность ознакомиться с основными элементами, движениям рук и головы.

### Клубные танцы

<https://youtu.be/9WIn-sYj0Ag>

Классные танцы, во время занятий которыми изучаются простые танцевальные связки, представленные комбинацией базовых шагов и движениями рук. Три восьмерки – связка, посредством которой можно развить чувство ритма и танцевального стиля. Многократное повторение таких движений – источник бодрости и хорошего настроения, а также отличная возможность приучить тело к регулярным движениям и сохранению равновесия.

### Диско

<https://youtu.be/8zk9J10iPdM>

Во время таких уроков и девушки, и молодые люди смогут не только научиться двигаться во время вечеринки или дискотеки, но и чувствовать себя комфортно. Стиль диско – это быстрые танцы под быструю музыку.

### Lady Style

<https://youtu.be/vqBiHga6yR8>

Женский современный танец под расслабляющую музыку. Хореографический рисунок танца – это комбинация плавных и резких движений: волны, взмахи волосами, скольжение, удары плечом. Посещать такие уроки рекомендуется тем, кто уже обладает начальным танцевальным опытом. Если же к обучению приступает новичок, изучать простые движения можно, ставя ролик на паузу. Универсальная танцевальная связка возможна для исполнения и в медленном, и в быстром темпе под любую музыкальную композицию.

### Женские танцы

<https://youtu.be/T9d7jRYK7cA>

Занятия для танцовщиц разного уровня, которые стремятся пополнить багаж знаний новыми танцевальными движениями.

### GoGo

<https://youtu.be/og412cIMMqQ>

Обучение взрослых танцам, отлично подходящим для клубов. Изучение танцевальных связок позволит уверенно чувствовать себя на танцполе независимо от музыкальной композиции. Кроме того, движения можно использовать в авторском порядке, дополняя их другими. Рекомендуется разучивать такие связки в обуви на высоком каблуке: это позволит приучить тело к необходимому балансу и равновесию. Для того чтобы порадовать окружающих импровизацией, необходимо изучить сразу несколько разнообразных движений: чем меньше будет повторов, тем более интересным получится легкий танец. Во время видеоурока можно изучить несколько вариантов движения руками, которые также отлично комбинируются с покачиваниями бедрами и базовыми шагами.

<https://youtu.be/9B2gnUwhVUg>

### Танцевальная импровизация

<https://youtu.be/8VBR31dGXo4>

Как правило, каждое хореографическое занятие – это процесс разучивания танцевальной связки. Однако умение импровизировать на танцполе ценится гораздо больше. Это высшая степень владения танцевальным искусством. Всего несколько тренировок ‒ и ученик сможет создать авторские движения для танца и порадовать окружающих уникальной манерой.

### Стрип-пластика

<https://youtu.be/33wbuSrGmBQ>

Танец, исполненный женственности и красоты, посредством которого можно продемонстрировать все возможности красивого женского тела. Во время уроков танцев для начинающих в домашних условиях, составленных опытными инструкторами, можно научиться красивой и правильной походке, движениям рук, глубокому пиле и наклонам, а также танцу на полу. Такие занятия подходят тем представительницам прекрасного пола, которые обладают хотя бы средней растяжкой.

<https://youtu.be/boK9UVTMgEo>

### Танец в стиле Бейонсе

<https://youtu.be/Q7sveRb9JLI>

Танцы под музыку в стиле MTV, овладеть которыми может каждый. Тот, кто пройдет всего несколько соответствующих танцевальных занятий, сможет составить собственный хореографический рисунок или порадовать импровизацией на танцполе. Стать участниками занятий, построенных в стиле посещения клуба, могут даже новички: все движения разучиваются поэтапно, в медленном темпе, после чего изученные па соединяются в общую связку и повторяются уже в ускоренном ритме.

### Женская пластика

<https://youtu.be/9mJu5BaG8hs>

Стать ученицами могут женщины, независимо от выбранного направления, желающие научиться владеть собственным телом, совершать плавные движения под любую мелодию. Представленные упражнения можно регулярно повторять в домашних условиях, без зеркала. В основной комплекс движений входят волны, восьмерки, круги, упражнения для связок и суставов, направленные на развитие гибкости. Выполнять комплекс могут женщины разных возрастных категорий, комбинируя упражнения со стрейчингом.

<https://youtu.be/s6QD_KV9aCk>

<https://youtu.be/EaQvmFPvC7o>

Кроме того, спросом пользуются и такие танцевальные направления, как:

* зумба <https://youtu.be/_xiQj2P1O4A>
* тверк <https://youtu.be/RDtHweWd1sc>
* самба <https://youtu.be/NI-Qz-I_Gy0>
* танец живота <https://youtu.be/WEfeuJwBczQ>
* сальса <https://youtu.be/pIc-Eih06i0>
* хип-хоп <https://youtu.be/r8PIDDmiafk>

Это самые популярные виды женской хореографии.

Каждое из этих направлений, представленное в виде онлайн-урока, позволит с нуля овладеть новым танцем всего за несколько часов.

## Правила развития танцевальной пластики

Голосом танца являются такие составляющие, как гибкость и пластика. Кому-то это дано с рождения, другие же развивают данные качества, выполняя определенные упражнения. Пластика тела – отличная возможность передать легкость и грациозность танца без каких-либо усилий. Как правило, видеоуроки – это специально составленный комплекс упражнений, направленных на развитие пластичности и гибкости. Выполнение их рекомендовано до начала танцевального занятия.

Умение танцевать руками – еще одна важная составляющая красивого танца. В случае если танцор может похвастаться гибкостью пальцев, кистей и локтей, рекомендуется обратить внимание на такой жанр, как Vogue.

<https://youtu.be/GKWlNrUkhHw>

Кроме того, популярностью пользуется и направление Hands performance – плавные и резкие, беспорядочные движения руками, сочетающие в себе восточное направление и GoGo.

Просмотр подготовленных профессионалами танцевальных видеоуроков с нуля – отличная возможность в короткие сроки изучить основные движения любого направления и ощутить уверенность на танцполе.