

Танец гномов (Gummy Bear)

1. На первую часть вступления один ребенок на четвереньках выползает в центр зала, потягивается, зевает, затем ложится на живот, руки сцепляет под подбородком, поочередно качает согнутыми в коленях ногами. На вторую часть вступления остальные дети движутся друг за другом, вдоль дальней линии зала затем по центральной линии и по передней - «змейкой», выполняя поочередно с правой ноги три шага, на четыре - подскок на правой ноге, левая согнута в колене, затем с левой (во время шагов туловище слегка наклонено вперед, во время подскока – выпрямляется). Шаг повторяется 14 раз. Дети распределяются на три полосы, с окончанием вступления поворачиваются лицом к зрителям. Ребенок – солист встает к остальным детям.
2. Три раза ударяют в ладоши (сверху – вниз) и руки, сцепленные в замок поднимают к правому плечу.
3. Приседая, руками сцепленными в замок, ударяют по коленям, выпрямляясь, выставляют правую ногу на пятку, руки к левому плечу, затем приседают, руки на колени, выпрямляясь, левую ногу на пятку, руки – к правому плечу.
4. На 8 шагов кружатся вокруг себя, высоко поднимая колени.
5. Движения 3-4 повторяют еще 3 раза
6. Ударяя кулачком о кулачок перед собой, слегка приседают и качают головой вправо и влево 6 раз на 7-8 прыжок руки вверх, ноги врозь и обратно в и.п.
7. Повторяют движения 6, в конце вместо прыжка убирают руки за спину и слегка наклоняются вперед.
8. Поднимают согнутую в колене правую ногу в сторону, делают широкий шаг вправо, слегка приседая, приставляют левую ногу к правой, делают еще один шаг правой, левую поднимают в сторону. На прыжках поворачиваются вокруг себя вправо.
9. Повторяют движения 8 в левую сторону.
Движения 8-9 повторяют еще раз.
10. Стоя боком к зрителям, выполняют прыжки со сменой ног - правая нога впереди, левая сзади: на три счета меняют ноги местами, на четыре – выполняют прыжок на две ноги лицом к зрителям с одновременным хлопком в ладоши.
11. Повторяют движения 10 в левую сторону.
12. Движения 10-11 повторяются.

13. Оставаясь лицом в левую сторону приседают, опираются ладонями в пол, отставляют назад сначала правую ногу, возвращаются в и.п., затем левую ногу, - возвращаются в и.п.
14. Оставаясь в приседе, выполняют 6 прыжков, слегка продвигаясь вперед. На 7-8 выпрямляются прыжком – руки вверх, ноги врозь.
15. Высоко поднимая колени и положив руки на плечи друг другу идут по кругу 8 шагов, затем бегут, взявшись за руки, сделав общий круг.
16. 8 шагов идут к центру сильно наклоняясь вперед и поднимая сцепленные руки назад – вверх.
17. Постепенно разгибаясь расходятся в большой круг. Выполняют на месте 4 шага, высоко поднимая колени.
18. Повторяют движения 10, стоя сначала лицом в круг, затем – спиной, делают 3 шага в круг и подпрыгивают согнув одну ногу, затем на 4 шага отходят назад.
19. Движения 18 повторяют еще раз.
20. Ребенок – солист остается в центре круга и прыгает на двух ногах вокруг себя, грозя остальным пальцем. Остальные выполняют прыжки, выставляя поочередно правую и левую ногу вперед на носок.
21. Ребенок – солист махнув рукой, убегает, остальные садятся на колени и ударяют кулачками поочередно правой рукой по правой ноге, левой – по левой, качают головой соответственно вправо – влево.
22. Ребенок – солист возвращается в центр круга, неся в руках кристалл самоцветов. Дети продолжают выполнять движение 21, затем встают и берутся за руки.
23. Идут в центр круга 3 шага, на 4 подпрыгивают, согнув одну ногу, произносят «Хо», далее отходят назад и падают на спину, болтая согнутыми в коленях ногами.
24. Быстро встают и выстраиваются на своих линиях (как вначале танца), взявшись за руки. Солист ставит кристалл перед первой шеренгой и встает к детям.
25. Выполняют шаг вправо, приставляют левую ногу к правой, шаг вправо и прыжок на правой ноге, левую сгибая впереди, одновременно произнося «Хо». Повторяют движения в другую сторону.
26. Повторяют движения 25.
27. Уходят друг за другом тем же шагом, что двигались в начале танца, произнося «Хо» на каждый прыжок. Ребенок – солист машет рукой и убегает последним, забрав кристалл.