

# АКВА БАЛЕТ

## АКВАБАЛЕТ

Маргарита Панкова



Водно-балетная гимнастика

Маргарита Панкова

**Аквабалет. Водно-  
балетная гимнастика**

«Издательские решения»

**Панкова М.**

Аквабалет. Водно-балетная гимнастика / М. Панкова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-907216-0

АКВАБАЛЕТ — это новая, эксклюзивная методика выполнения балетного урока в воде, которая даёт возможность поддерживать хорошую физическую форму без излишнего напряжения.

ISBN 978-5-44-907216-0

© Панкова М.  
© Издательские решения

# Содержание

От автора	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Аквабалет**

## **Водно-балетная гимнастика**

**Маргарита Панкова**

*Фотограф* Мария Галай

© Маргарита Панкова, 2018

© Мария Галай, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4490-7216-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Водно-балетная гимнастика |Water-Ballet Gymnastics**

**Автор и разработчик программы**

Маргарита Панкова

**Балерина, балетмейстер, преподаватель хореографических дисциплин Белорусской государственной хореографической гимназии-колледжа**

## От автора

Создание данной эксклюзивной программы явилось результатом длительных размышлений и практических занятий автора в воде. По окончании балетной карьеры, которая, как известно непродолжительна, встала необходимость продолжать заниматься для поддержания физической формы (балерин «бывших» не бывает), но спина была слишком натружена, продолжать заниматься в балетном классе становилось всё сложнее. Доктор посоветовал плавание. Посещая бассейн я начала выполнять основные движения классического балетного урока, стоя по плечи в воде и придерживаясь за поручень или бордюр. И очень скоро удивилась полученному результату. Спина перестала болеть – мышцы приобрели былую силу, связки стали более эластичными, похудела, вернулась растяжка, исчез целлюлит. Ощущения от урока выполненного в воде, превзошли все мои ожидания, так как вода снимает напряжение и дарит удовольствие, не взирая на усилия прилагаемые для преодоления сопротивления водного потока при выполнении различных па. Вода словно «шлифовала» моё тело, при этом я не чувствовала сильной нагрузки на спину и мышцы, как это было в балетном классе, а получала удовольствие. Начала изучать различные материалы по известным водным практикам. Занятия в воде упоминаются ещё в Древнем Китае в описании упражнений монахов, которые тренировали силу и точность удара в воде, оттачивая своё мастерство в различных восточных единоборствах. Наибольшее распространение аквааэробика получила в США в 20 веке, когда занятия в воде стали использоваться профессиональными спортсменами и любителями. В нашей стране история развития занятий в воде связана с пропагандой здорового образа жизни. Водная гимнастика назначалась врачами в качестве общеукрепляющего и оздоровительного средства. Таким образом, ознакомившись с общеизвестными водными практиками, я пришла к выводу, что простейший балетный экзерсис, выполненный в воде может быть весьма органичен, сохраняя при этом всю свою элегантность и изысканность. С определёнными корректировками и адаптацией к воде АКВАБАЛЕТ, как новая водная практика может принести огромную пользу не только любителям балета, но и профессионалам.

Данная программа составлена таким образом, что не взирая на строгие каноны и правила классического танца, может быть выполнена любым желающим, не зависимо от возраста и подготовки. Единственное необходимое условие – наличие педагога, имеющего классическое балетное образование и открытого для всего нового, а так же, прошедшего общий консультационный курс с автором и разработчиком данной программы (имеется ряд важных корректировок в выполнении классических движений при адаптации к воде). Исходя из многолетней практики, могу с уверенностью утверждать, что систематические занятия водно-балетной гимнастикой будут способствовать повышению активности, значительному укреплению всех групп мышц, улучшению подвижности суставов, улучшению осанки, растяжки, формированию положительного эмоционального фона.

Ваше тело станет более изящным и гибким, изменится походка и жесты, кожа станет более упругой и эластичной, так как вода во время занятий массирует кожу и «шлифует» мышцы. Используя балетные методики в воде можно добиться уникальных результатов за относительно короткие сроки (три- пять месяцев систематических занятий с периодичностью два-три раза в неделю). По мнению автора, принципиальное отличие и уникальность водно-балетной гимнастики от других известных водных практик, таких как плавание, аэробика и др. заключается в тонко продуманном, бережном переносе традиционного, проверенного столетней практикой балетного урока в водную среду, предоставляя возможность любому желающему, не зависимо от возраста и физических возможностей заниматься элитным балетным искусством, не испытывая при этом большого напряжения и переутомления. Противопоказания практически отсутствуют.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.