

Учебный предмет «Классический танец»

13-18 апреля 2020г.

1) Упражнения для развития шага:

- лежа на спине большие броски то правой, то левой ногой
- И.п. сидя на полу ноги раскрыты широко в стороны - наклоны к правой ноге, левой ноге и вперед. Выполнять динамично по 8 раз и статично по 8 счетов.
- «шпагат» продольный и поперечный

2) Упражнения на развитие гибкости спины:

- «Колечко»
- «Корзиночка»
- «Лодочка»
- «Коробочка»

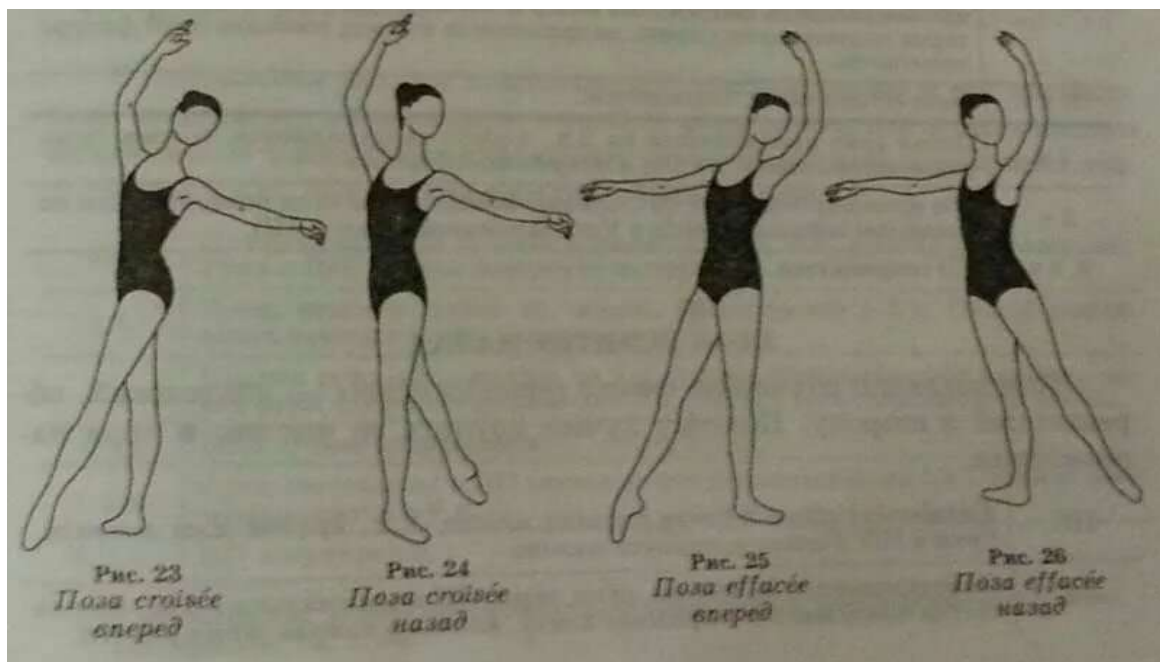
3) Повторить и отработать комбинацию «Adagio» на середине зала.

20-25 апреля 2020г.

1) Повторить и отработать вращение «TOUR CHA^NES» (тур шене)

2) Повторить позы классического танца:

- Eroulement croisee вперед и назад;
- Eroulement effasee вперед и назад (*см. картинку ниже*).



27-30 апреля 2020г.

1) Повторить и отработать прыжки:

- Assemble (ассамбле)
- Changement de pieds (шажман де пье)
- Echarpe (эшаппэ)



06-08 мая 2020г.

1). Повторить и отработать комбинации у станка:

- Demi plié и Grand plie
- Battement tendu
- Battement tendu jete
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battement developpe
- Grand battement jete