



Задания и рекомендованные ресурсы для дистанционного обучения для воспитанников студии хореографии "Dance secret".

Базовый уровень. Группа: № 1.



Тема занятия: "Основные элементы современной хореографии".

Дата занятия: 15.04.2020. Форма проведения: offline.

Содержание занятия.

1. Разминка.

Продолжаем поддерживать форму, выполняем упражнения, направленные на развитие различных групп мышц, постановку корпуса и др.

Разминка включает в себя проработку положений ног – flex, point, основные позиции ног в джаз-танце, параллели, Batman tendus вперед, в сторону, назад, а также закрепление мышечных ощущений, свойственных при исполнении джаз-танца, упражнения stretch-характера.

Комплекс упражнений доступен по ссылке:

https://youtu.be/_w2kKEx5UcU

Следим за правильностью выполнения упражнений, техникой безопасности.

2. Комбинация

"Battements tendus, Demi-plié Contraction- Releve Release"

Музыкальный размер 4/4. Исходное положение: I свободная позиция.
3 Battements tendus в сторону по I позиции (каждый Battement занимает 1/2 такта) правой ногой, Demi-plié **Contraction** (на 1/2 такта) по I позиции ;
3 Battements tendus в сторону по I позиции (каждый Battement занимает 1/2 такта) левой ногой, (на 1/2 такта) по I позиции ; Releve **Release**(на 1/2 такта) по I позиции.

Повторить всю комбинацию по I позиции еще раз, а затем выполнить по V позиции.

Комбинация доступна по ссылке:

https://youtu.be/MUUuv_F2FT0

3. Комбинация Pas de bourree.

Музыкальный размер 4/4. Исходное положение – I позиция, руки в подготовительном положении.

- 8 Pas de bourree, каждое занимает 1/2 такта (всего 2 такта)
- Preparation к pirouette по IV параллельной позиции, небольшая волна в корпусе (на 1 такт)
 - Пауза в I позиции (1 такт)

Повторить всю комбинацию с левой ноги, а затем всю комбинацию еще раз.

Комбинация доступна по ссылке:

<https://youtu.be/EQvhYXBir00>

Во время занятия следим за правильностью выполнения упражнений, техникой безопасности.

3. Самоконтроль. Подведение итогов занятия. Обратная связь.

1. Фрагменты выполненного задания (видео или фото материал) прислать педагогу на электронную почту или в общий чат группы в WhatsApp.
2. В случае возникновения вопросов при выполнении заданий, обращайтесь к педагогу по телефону, WhatsApp, электронной почте lenok.balerinka@mail.ru.

Всегда с вами! До новых встреч!