



## Задание на 13, 14 апреля 2020

Детское объединение: молодежный театр-студия «Без маски»

### Базовый уровень (1, 2 группы)

Тема: Вы - марионетки

Цель: Эстетическое восприятие движений

Задачи:

1. Умение распределять мышечное напряжение
2. Развитие навыка работы переключения физических состояний

#### Задание:

1. Вы становитесь Марионеткой <https://yandex.ru/images/touch/search?text=%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8%20%D1%87%D1%82%D0%BE%20%D1%8D%D1%82%D0%BE%20%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7&source=wiz>

Вы подвешены за петлю на воротнике на крючке. Мастер снимает вас и начинает действовать вашими руками, ногами, головой. Ваши руки как мягкие, как тряпочки. Вы подчиняетесь движению воображаемой веревки, прикрепленной к вашим рукам, ногам, голове. Поработав с вами, Мастер вешает вас обратно.

2. Вы становитесь Ледяным Человеком. Вы не шевелитесь. Ваша поза величественна. Вы огромный Ледяной Человек. Все ваши мышцы сжаты, напряжены, готовы рассыпаться на мелкие осколки. Но, Ледяной Человек не шелохнется.

3. Снимите два коротких видео (не более минуты) и отправьте по Ватсап или на почту [bme777@mail.ru](mailto:bme777@mail.ru)

Проверяйте, что бы лицо марионетки оставалось неподвижным во время действия руками, ногами, головой.

Становясь Ледяным Человеком сильно напрягая все мышцы, будьте осторожны, не прерывайте дыхание, дышите ровно – это же Супер герой!

Что можно посмотреть: <https://m.youtube.com/watch?v=2Rt9DWZUkzg&list=PLRONIamkmmZk6TxuZkRyiyRQfgXee58to&index=4>

Педагог: Боженкова Марина Евгеньевна