



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



Дата занятия: 11.04.2020.

Форма проведения: offline.

Тема занятия:
"Основные элементы современной хореографии: Pas de bourree".



- Содержание занятия:**
1. Разминка.
 2. Комбинация Pas de bourree.

Цель занятий: раскрытие и развитие природных задатков и творческого потенциала воспитанника в процессе обучения искусству современной хореографии.

Задачи занятий:

- Привить интерес к искусству современной хореографии;
- Научить правильному исполнению движений, составляющих основу современной хореографии.
- Обучение основным базовым знаниям, умениям, навыкам в области классической хореографии.
 - Развитие общей физической подготовки
- Формирование принципов здорового образа жизни.

Содержание занятия.

1. Разминка.

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.

А также подготавливает к основным движениям модерн-джаз танца: наклонам торса, изгибам, спиральям, body role («волнам»), contraction, release, tilt, lay out.

Комплекс упражнений доступен по ссылке:

https://youtu.be/_w2kKEx5UcU

Следим за правильностью выполнения упражнений, техникой безопасности.

2. Основные элементы современной хореографии:

Комбинация Pas de bourree.

Напоминаю, Pas de bourree — чеканный танцевальный шаг, переступания с небольшим продвижением.

Комбинация.

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

- 8 Pas de bourree, каждое занимает $\frac{1}{2}$ 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>

Следим за правильностью выполнения упражнений, техникой безопасности.

3. Самоконтроль. Подведение итогов занятия. Обратная связь.

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

До новых встреч!

