



План занятия-рекомендации по классическому танцу хореографического ансамбля «Ритм-балет» для базового уровня

Педагоги: Паздникова И.Ю., Якунина Е.И.

Информация о заданиях и видеоуроках будет выкладываться на сайте нашего центра в разделе: «Дистанционное и электронное обучение», на ютуб-канале центра <https://www.youtube.com/channel/UCkORlyCcpYodIVMZrvnvD2Q> и на нашем ютуб-канале

<https://www.youtube.com/channel/UCMsS4UjQhxNMNm5zggNeMfw>

Мы будем своевременно Вас информировать.

Тема: III-ое port de bras

Цель: Добиться правильного исполнения нового элемента в III-ем port de bras- перегибы корпуса вперед и назад

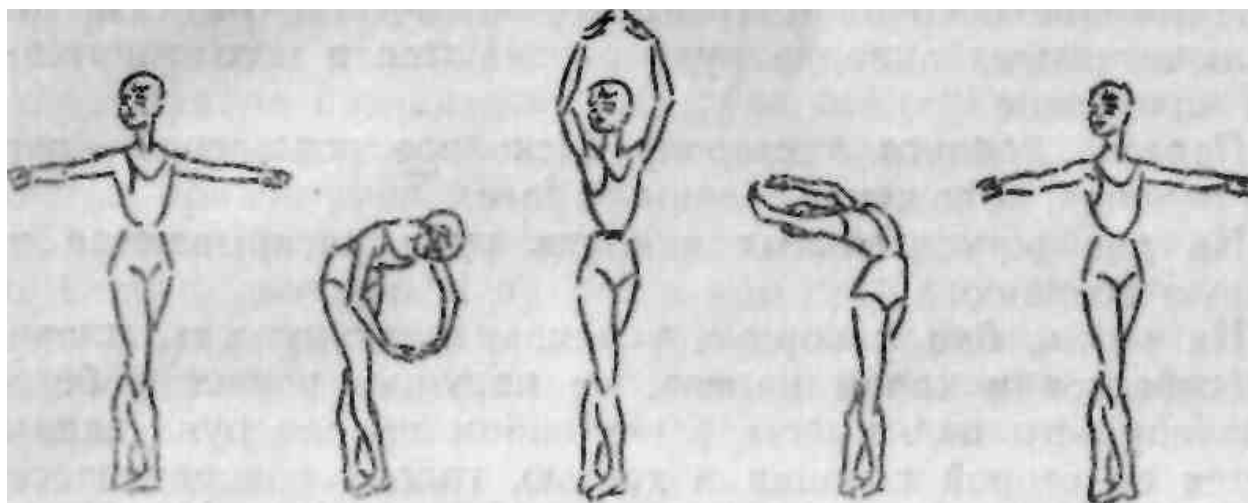
Задания:

1. Выполнить партерную гимнастику
2. Работать над выполнением перегибов корпуса вперед и назад: движение корпуса выполнять плавно со свободно опущенными и раскрытыми плечами с точным положением рук и головы
3. Перегиб вперед следует делать в поясничных позвонках, а не в тазобедренных суставах, не сутулиться, не поднимать плечи, не поднимать подбородок, не задерживать голову
4. Перегибаться назад надо плавно, по возможности во всех позвонках, а не только в пояснице, сохраняя стройность корпуса
5. Голова отклоняется настолько, чтобы шея оставалась свободной, не зажатой
6. Следить, чтобы руки, когда корпус перегибается назад строго выдерживали III позицию и не заходили за линию плеч

Ссылка на материал:

<https://youtu.be/uOIUhw7k3NA>

Фотоматериал:



III-ое port de bras



Ваши фото и видео отчеты присылайте в группы в WhatsApp. Связь держим по телефонам: 89168604254 Ирина Юрьевна и 89067149754 Елена Ивановна