



## **Задания и рекомендованные ресурсы для дистанционного обучения для воспитанников студии хореографии "Секрет танца".**

Базовый уровень. Группа: № 1.

Дата занятия: 15.04.2020. Форма проведения: offline.

### **Тема занятия: "Основные элементы классического танца".**

Ссылка на музыкальное сопровождение занятия:

<https://inkompmusic.ru/?song=%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D1%8D%D0%BA%D0%B7%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%81>

### **Содержание занятия.**

#### **1. 1. Разминка. Партерная гимнастика.**

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

Упражнения выполняются сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе.

Комплекс упражнений доступен по ссылке:

<https://youtu.be/pdEKy6eQXWg>

#### **2. Battement tendu из V позиции.**

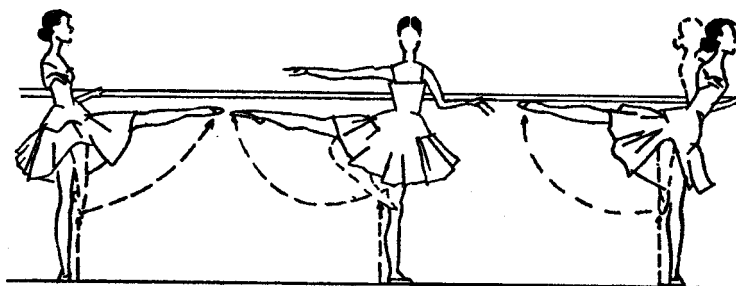
Повторить ранее выученную комбинацию, но по V позиции.

Исходное положение - V позиция.

Комбинация доступна по ссылке:

<https://youtu.be/SbLtLMfVarU>

### 3. Battement développé в сторону, вперед, назад.



Музыкальный размер 4/4. Исходное положение V позиция.

Упражнение будем выполнять на 45 градусов на 4 такта.

- 1 такт - работающая нога приводится в положение passe 45 градусов впереди или сзади;
- 2 такт - работающая нога, сохраняя выворотное положение, открывается в заданном положении на 45 градусов;
- 3 такт - работающая нога опускается на вытянутый носок в пол;
- 4 такт - работающая нога закрывается в позицию.

**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](mailto:lenok.balerinka@mail.ru).

**Всегда с вами! До новых встреч!**