|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Практическое задание** |
| 23.03.20-28.03.20 | Разогрев –неактивная растяжка мышц общего воздействия.  Партер- используется комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на дисциплине: упражнения stretch характера-растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны(пульсирующие наклоны) или длительная фиксация; изучение contraction и relies в положении сидя. | Разобрать и выучить разогрев по видео. Дать раскладку по счету |
| 30.03.20- 04.04.20 | Изоляция-основной прием техники джаз-танца.Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.  -голова: наклоны вперед-назад, из стороны в сторону, повороты вправо-влево, zundary(зундари)-смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону;  - плечевой пояс: подъем и опускание плеч, движение плеч вперед и назад, twist- изгиб плеч;  - грудная клетка: движение из стороны в сторону; | Разобрать и выучить разогрев по видео. Дать раскладку по счету |
| 06.04.20- 11.04.20 | Изоляция-основной прием техники джаз-танца.Изолированные центры и ареалы центров (части центров):- пелвис(бедра): слитное движение вперед – назад, из стороны в сторону, полукруги через переднюю дугу и заднюю дугу;  - руки: изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем, положение flex(сокращенная ладонь), положение «свастика»;  - ноги: изолированные движения ареалов ног: положение flex(сокращенная стопа),point (натянутая стопа), круги стопой, свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад, круги голеностопом в свободном положении. | Разобрать и выучить разогрев по видео. Дать раскладку по счету |
| 13.04.20- 18.04.20 | Координация: координация двух центров в параллельном движении. | Разобрать и выучить разогрев по видео. Дать раскладку по счету |
| 20.04.20- 25.04.20 | Кросс- исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.  - шаги: простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги;  - прыжки: hop-шаг-подскок, jamp-прыжок на двух ногах, leap- прыжок с одной ноги на другую;  - вращения: на двух ногах, на различных уровнях. | Разобрать и выучить разогрев по видео.  Дать раскладку по счету |
| 27.04.20- 30.04.20 | Выучить комбинации у станка: Plie. Battement – tendus. Battement – tendus jete. Rond. Fondu. Grand battement. Прыжковая комбинация. Партерная комбинация по диагонали | Выучить комбинации на середине зала. Отправить видеоматериал |