|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Практическое задание** |
| 23.03.20-28.03.20 | Разогрев (у станка)-упражнение на развитие ахиллова сухожилия, plie-releve, боковые port de bras с оттяжкой от станка, круговое положение корпуса из положения flak back, растяжка в сочетании arch корпуса; (на полу)- contraction и relies в положении сидя, растяжка во второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса, frog-position в сочетании с puls корпусом, броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé, developpe из положения лежа на спине и лежа на боку. | Разобрать и выучить комбинации по видео. Дать раскладку по счету |
| 30.03.20- 04.04.20 | Изоляция- голова: «крест» головой с возвратом в центр, «квадрат» без возврата в центр, «круг» головой; плечевой пояс: полукруги и круги вперед-назад, «крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр, шейк плеч; грудная клетка: смещение в правую и левую стороны руки во 2 позиции, frust-резкие рывки из стороны в сторону и вперед-назад, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест»; | Разобрать и выучить комбинации по видео. Дать раскладку по счету |
| 06.04.20- 11.04.20 | пелвис: frust- рывки вперед-в центр,назад- в центр, так же из стороны в сторону, «крест» бедрами, «квадрат» бедрами, шимми- резкие повороты пелвиса впавую и левую стороны ноги во 2 параллельной позиции, hip lift-подъем вверх одного бедра; руки: изолированные движения которые могут исполняться ареалами центра (кисть и предъплечье). Во время урока движения рук используются во всех чатях урока; ноги: изолированные движения которые могут исполняться ареалами центра (стопа,голень, бедро). Во время урока движения ног используются во всех частях урока; свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед-назад. | Разобрать и выучить комбинации по видео. Дать раскладку по счету |
| 13.04.20- 18.04.20 | Координация: координация двух центров в параллельном движении. | Разобрать и выучить комбинации по видео. Дать раскладку по счету |
| 20.04.20- 25.04.20 | Кросс: шаги- усложняются добавлением координации рук и головы, прыжки: согнуть оба колена и соединить стопы(«лягушка»), развести прямые ноги в сторону («разножка»), согнуть колени и прижать их к груди; вращения: corkscrew повороты.Использовать смену уровней стоя, сидя, переход в партер. | Разобрать и выучить комбинации по видео. Дать раскладку по счету |
| 27.04.20- 30.04.20 | Самостоятельное сочинение комбинаций | Придумать комбинации с использованием пройденного материала. Отправить видеоматериал |