|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Практическое задание** |
| 05.08.20-08.08.20 | Разогрев: основные виды разогрева у станка, на середине, в партере-1)разогрев ног (стопа, колено, пах), 2)разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса), 3)расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop).  Изоляция: голова (zundari-квадрат, zundari-круг), плечи (твист, шейк),грудная клетка, пелвис, руки и ноги (использовать ранее изученный материал) | Разобрать и выучить. Дать раскладку по счету. |
| 11.05.20- 16.05.20 | Координация: голова-крест в оппозицию движение пелвиса, наклоны головы вперед-назад, одновременно battment-nendus, shugar leg в координации с шейком кистей, боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук | Разобрать и выучить. Дать раскладку по счету |
| 18.05.20- 23.05.20 | На основе выученного материала и ранее пройденного материала самостоятельное сочинение комбинаций | Придумать комбинации с использованием пройденного материала. Отправить видеоматериал |

**Задание №7, №8, №9 по современному танцу 3 курс**