|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Практическое задание** |
| 05.05.20- 08.05.20 | 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 с arch корпуса; (на полу) – contraction и relies в положении сидя, растяжка во II 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 passe, developpe из положения лежа на спине и лежа на боку. | Разобрать и выучить разогрев по видео. Дать раскладку по счету |
| 11.05.20- 16.05.20 | 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 II 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 разогрев по видео. Дать раскладку по счету |
| 18.05.20- 23.05.20 | Изоляция-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 II 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 разогрев по видео. Дать раскладку по счету |
| 25.05.20- 02.06.20 | Выучить комбинации на середине зала: Plie. Battement – tendus. Battement – tendus jete. Rond. Fondu. Grand battement. Прыжковая комбинация по диагонали | Выучить комбинации на середине зала. Отправить видеоматериал |

**Задание №7, №8, №9, №10 по современному танцу 2 курс**