

Учебный предмет «Современный танец»

17 - 23 марта:

1. Самостоятельно проработать на закрепление материал открытого урока:
 - 1) Разминочный комплекс (см. видео № 1 в группе);
 - 2) Танцевальная комбинация Plie (см. видео № 2 в группе);
 - 3) Учебная комбинация Battements tendu (см. видео № 3 в группе);
 - 4) Этюд на основе партерной техники (см. видео № 4 в группе).
2. Силовой тренаж (усиление мышц ног и рук, закачивание мышц пресса) (см. видео № 5 в группе).
3. Выполнить упражнения, изображенные на картинках:

1. Контракшн и Релиз



2. Ролл даун и Ролл ап

4 повторения



3. Дроп

4 повторения



4. Хинч и Арч

4 повторения



5. Складка

20 секунд



6. Скручивания

в гранд плие
по 2й позиции



16 повторений

7. Дип боди бэнд

20 секунд



8. Упражнение для позвоночника

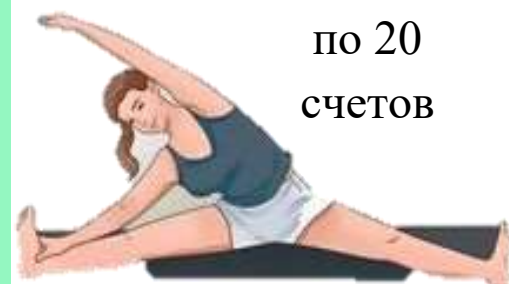
4
повторения



9. Стрейч

право/лево/прямо

по 20
счетов



1. Посмотреть видео материал «техника Марты Грэхем. Спирали»
Записать видеотчет по выполнению упражнения «спираль».

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=766863830589506552&text=м
арта+грэхем+техника+танца+видео](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=766863830589506552&text=марта+грэхем+техника+танца+видео)

2. Закрепить знания базовых терминов современного танца (см. документ «словарь терминов по современному танцу» во вложениях).
3. Выполнить «задание по терминологии» (см. во вложениях).
(Ответы пришлите преподавателю).
4. Повторить учебный этюд на материале джаз-танца
(см. видео № 6 в группе).
5. Отработать основные движения танца «Ты и я». Проработать импровизационные вставки (см. видео № 7 в группе).
6. Посмотреть обзоры современных балетов «Красная Жизель» и «Анна Каренина» театра Бориса Эйфмана

<https://www.youtube.com/watch?v=Pg0YUQMb8DQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=AokmbzGAWb4>

7. Познакомится с творчеством шведского хореографа Александра Экмана

[https://www.youtube.com/watch?time_continue=56&v=uJzRrfHdoko&f
eature=emb_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=56&v=uJzRrfHdoko&feature=emb_logo)

<https://www.youtube.com/watch?v=-i62-fkrGU4>

<https://www.youtube.com/watch?v=SAawJ78cetY>