

# **Учебный предмет «Классический танец»**

**13-18 апреля 2020г.**

## ***1) Упражнения для развития шага:***

- лежа на спине большие броски то правой, то левой ногой
- И.п. сидя на полу ноги раскрыты широко в стороны - наклоны к правой ноге, левой ноге и вперед. Выполнять динамично по 8 раз и статично по 8 счетов.
- «шпагат» продольный и поперечный

## ***2) Упражнения на развитие гибкости спины:***

- «Колечко»
- «Корзиночка»
- «Лодочка»
- «Коробочка»

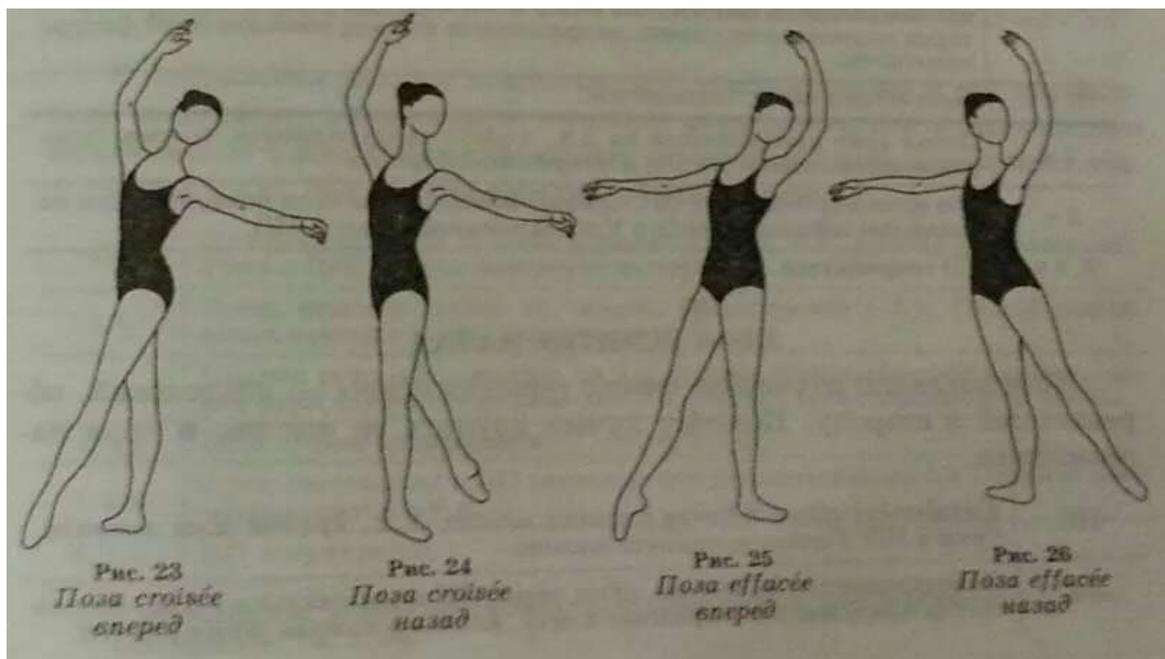
## ***3) Повторить и отработать комбинацию «Adagio» на середине зала.***

**20-25 апреля 2020г.**

## ***1) Повторить и отработать вращение «TOUR CHA^NES» (тур шене)***

## ***2) Повторить позы классического танца:***

- Eroulement croisee вперед и назад;
- Eroulement effasee вперед и назад (*см. картинку ниже*).



27-30 апреля 2020г.

**1) Повторить и отработать прыжки:**

- Assemble (ассамбле)
- Changement de pieds (шажман де пье)
- Echarpe (эшаппэ)



**06-08 мая 2020г.**

***1). Повторить и отработать комбинации у станка:***

- Demi plié и Grand plie
- Battement tendu
- Battement tendu jete
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu
- Battement developpe
- Grand battement jete