

Учебный предмет

«Современный танец»

12 – 30 мая 2020г.

1. Выполнить упражнения на развитие гибкости спины:
 - «кобра» (15 повторений с удерживание корпуса в прогибе не менее 20 секунд);
 - «коробочка» (5 повторений с удержанием не менее 10 секунд);
 - «корзинка» (5 повторений с удержанием не менее 10 секунд);
 - прогиб, стоя на коленях (5 повторений с удержанием не менее 5 секунд);
 - прогиб, в положении стоя (5 повторений с удержанием не менее 5 секунд);
 - «мост» из положения, стоя (5 повторений).

1. Выполнить упражнения на развитие шага (растяжка):
 - «складка», стоя: ноги вместе и широко (5 повторений по 10 секунд);
 - «складка», сидя: ноги вместе и широко (5 повторений по 10 секунд);
 - «захват» ноги, сидя: правая/левая (3 повторения по 20 секунд);
 - большие броски, лежа на спине, на боку, на животе: правая/левая (по 16 раз);
 - «лягушка» на животе (2 минуты);
 - шпагаты (по 1 минуте);
 - «затяжка» (правая/левая нога);
 - «стрелка» (правая,левая нога).

1. Повторить изученный материал, подготовленный к открытому уроку:
 - 1) Разминочный комплекс. Проработать под счет, затем закрепить под музыку (см. видеоматериал в группе);
 - 2) Танцевальная миниатюра «Игра в маски»

3) Танцевальный этюд «Витрина»

(см. видеоматериал в группе).

2. Повторить хореографическую композицию «Хористы»

(сл. музыку в группе).