

Учебный предмет «Современный танец»

12 - 30 мая 2020:

1. Самостоятельно разобрать предложенную комбинацию (см. видеоматериал в группе).
2. Проработать комбинацию музыкально (сл. музыку в группе).
3. Придумать продолжение комбинации (минимум музыкальный квадрат).

1. Выполнить силовой тренаж, направленный на совершенствование физических данных (ноги, руки, пресс, поясничный отдел) (см. видеоматериал в группе).
2. Выполнить комплекс упражнений «Stretch» (стрейч) (см. видеоматериал в группе).

1. Самостоятельно проработать и закрепить материал открытого урока:

- 1) Разминочный комплекс (см. видеоматериал в группе);
- 2) Танцевальная комбинация Plie (см. видеоматериал в группе);
- 3) Учебная комбинация Battements tendu (см. видеоматериал в группе);
- 4) Этюд на основе партерной техники (см. видеоматериал в группе);
- 5) Этюд на материале джаз-танца (см. видеоматериал в группе);
- 6) Поклон (см. видеоматериал в группе).