

Учебный предмет
«Подготовка концертных номеров»

12 - 30 мая 2020 г.

- 1) Отработка дробной комбинации в танце «Калинка» (см. видеоматериал в группе).
- 2) Повторение движения «приставной шаг вперед» в танце «Школьная полька» (см. ссылку и видеоматериал в группе).



<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7753084001235111262&from=tabbar&parent-reqid=1587143216227707-553463639033298490300126-production-app-host-vla-web-yp-245&text=приставной+шаг+в+польке>

- 4) Повторение движения «приставной шаг назад» в танце «Школьная полька» (см. ссылку и видеоматериал в группе).

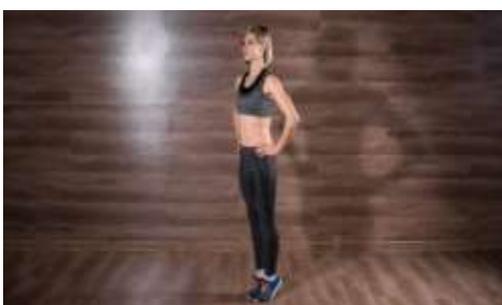
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17528270399893922559&text=приставной%20шаг%20в%20польке%20назад&path=wizard&parent-reqid=1587147681939842-954160383079461710914146-production-app-host-man-web-yp-309&redircnt=1587147689.1>

5) Упражнения на координацию тела (**повторить и прислать фотографии преподавателю**).



Поза ласточки

Расставьте руки в сторону и отведите одну ногу назад – сделайте «ласточку». Держите эту позу 1 минуту для правой ноги и 1- для левой. Корпус должен составлять одну линию с отведенной назад ногой и быть параллелен полу. Хотите посложнее – закройте глаза.



Поднимаемся на носки

Встаньте прямо, приподнимитесь на носки. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Затем закройте глаза и повторите упражнение.



Держим баланс на одной ноге

Разведите руки в стороны и поднимите одну ногу. Сохраняйте это положение 1 минуту, периодически поворачивая голову то вправо, то влево. Очень важно не фокусировать взгляд на одной точке — это значительно упрощает задачу.

Поменяйте ногу и повторите. Когда это упражнение на координацию движений будет даваться вам слишком легко, усложните его.

Закройте глаза или добавьте произвольные движения руками.



Ловим мяч, стоя на одной ноге

Встаньте напротив стены и поднимите одну ногу. Кидайте мяч в стену и ловите его одной или двумя руками. При этом всё время смотрите на мяч.