

План работы групп «Коллибри»Зг.о

01.09.21-13.09.21

Исполнение разминочно-танцевального комплекса.

Разминка на месте: упражнения для шейного отдела (наклоны и повороты головы), плечевого пояса (подъем, опускание и вращение плечей и рук), косых мышц живота (повороты корпуса, наклоны корпуса в диагональ).

Разминка в движении: танцевальный шаг, ходьба на полупальцах и пятках, подскоки, галоп, шаг польки, шаг польки в повороте, прыжки по позициям.

1. Исполнение элементов классического экзерсиса:
III port de bras-движение рук. Выполнить 4 раза. Техника выполнения см.ссылку https://youtu.be/_qlyfowDRE

Battement tendu pour batteries(Подготовительное упражнение для развития силы ног).
Выполнить каждой ногой по 2 раза (в сторону).Техника выполнения см.ссылку

https://youtu.be/A98L-_YhoUI

Battement fondu- тающее движение .Выполнить каждой ногой по 2 раза (в сторону).Техника выполнения см.ссылку

<https://tancy-tancy.ru/vdvhimezdBxgeCMo/klassicheskij..>

<https://youtu.be/07U1LQAYP0Q>

Повторение пройденного материала(.Releve + demiplié ,Demiplie ,Grandplie ,Battement tendu ,Battement tendu jete) .

2. Туры по VI и I позиции ног. Просмотреть 2 раза. Повторять каждый день.
Техника исполнения см.ссылку ниже.

https://vk.com/video-17563010_146014269

3. Самостоятельное повторение комбинаций танца «Шотландия»и «Беларуссия»Просмотреть один раз, повторить 3 раза. См.ссылки.

https://vk.com/video-17563010_456239061

https://vk.com/video-17563010_456239063

14.09.21-30.09.21

Исполнение разминочно-танцевального комплекса.

Разминка на месте: упражнения для шейного отдела (наклоны и повороты головы), плечевого пояса (подъем, опускание и вращение плечей и рук), косых мышц живота (повороты корпуса, наклоны корпуса в диагональ).

Разминка в движении: танцевальный шаг, ходьба на полупальцах и пятках, подскоки, галоп, шаг польки, шаг польки в повороте, прыжки по позициям.

1. Исполнение элементов классического экзерсиса:
III port de bras-движение рук. Выполнить 4 раза. Техника выполнения см. ссылку https://youtu.be/_qylyfowDRE

Battement tendu pour batteries(Подготовительное упражнение для развития силы ног).
Выполнить каждой ногой по 2 раза (в сторону). Техника выполнения см. ссылку

https://youtu.be/A98L-_YhoUI

Rond de jambe par terre

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F1H8aKDGf3vs>

Повторение пройденного материала(.Releve + demiplié ,Demiplier ,Grandplier ,Battement tendu ,Battement tendu jete) .

Прыжки

https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FV5ZsyIRhAWQ&cc_key=

1. Самостоятельное повторение комбинаций танца «Шотландия» и «Беларуссия» Просмотреть один раз, повторить 3 раза. См. ссылки.
https://vk.com/video-17563010_456239061
https://vk.com/video-17563010_456239063

04.10.21-14.10.21

Комбинация на развитие координации

1. https://vk.com/wall-87302398_63562

2. Исполнение элементов классического экзерсиса:

I и II port de bras-движение рук. Выполнить 4 раза. Техника выполнения см. ссылку

I port de bras <https://youtu.be/ZvQXsEJhpbk>

II port de bras <https://youtu.be/7xupaAJPEPg>

Sur le cou-de-pied

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FUor994hd4iM>

Выполнить каждой ногой по 2 раза. Техника выполнения см.ссылку

Rond de jambe par terre

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FIHBaKDGf3vs>

Повторение пройденного материала(.Releve + demiplié ,Demiplie ,Grandplie ,Battement tendu ,Battement tendu jete) .

Прыжки

https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FV5ZsyIRhAWQ&cc_key=

2. Самостоятельное повторение комбинаций танца «Шотландия»и «Беларуссия»Просмотреть один раз, повторить 3 раза. См.ссылки.

https://vk.com/video-17563010_456239061

https://vk.com/video-17563010_456239063