

План работы группы «Коллибри» 2 г.о

С 01.09.21 по 13.09.21

1. Исполнение разминочно-танцевального комплекса и классического экзерсиса:
- танцевальный шаг по 2\4, ходьба на полупальцах, ходьба на пятках, приставной шаг с plie, подъем колена на 90 градусов, прыжки по шестой позиции- 2 похода по 10 раз.

2. Исполнение классического экзерсиса:

Demi plie https://www.youtube.com/watch?v=HplkZlqAll0&feature=emb_rel_pause

Grand

plie https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FML-wmhwAzu8&cc_key=

Комбинация на развитие координации. Посмотреть 2 раза. Повторять каждый день.
Техника выполнения см.ссылку

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

Повторение пройденного материала (.Releve + demiplié ,Demi plie,Grand plie,Battement tendu,Battement tendu jete).

3. Растяжка на полу. Посмотреть 2 раза. Повторять каждый день. Техника выполнения см.ссылку

https://vk.com/video-50850170_171340076

Самостоятельное повторение комбинаций танца «Озорные ложки» Просмотреть один раз, повторить 3 раза.

https://vk.com/videos-17563010?z=video-17563010_456239062%2Fclub17563010%2Fpl_-17563010_-2

4. Нарисовать эскиз костюма для танца «Тарантелла»- как вы видите костюм.

С 15.09.21 по 30.09.21

1. Исполнение разминочно-танцевального комплекса и классического экзерсиса:
- танцевальный шаг по 2\4, ходьба на полупальцах, ходьба на пятках, приставной шаг с plie, подъем колена на 90 градусов, прыжки по шестой позиции- 2 похода по 10 раз. работа с атрибутами(ложки).

2. Исполнение классического экзерсиса:

Battement tendujete

https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FULuOKPwc740&cc_key=

Grand

pliehttps://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FML-wmhwAzu8&cc_key=

Комбинация на развитие координации. Посмотреть 2 раза. Повторять каждый день.
Техника выполнения см.ссылку

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

Повторение пройденного материала (.Releve + demiplié ,Demi plie,Grand plie,Battement tendu,Battement tendu jete).

2. Растяжка на полу. Посмотреть 2 раза. Повторять каждый день. Техника выполнения см.ссылку
Партер (Упражнения для спины)
https://vk.com/doc3456360_454603724

Самостоятельное повторение комбинаций танца «Озорные ложки» Просмотреть один раз, повторить 3 раза.

https://vk.com/videos-17563010?z=video-17563010_456239062%2Fclub17563010%2Fpl_-17563010_-2

С 04.10.21 по 14.10.21

1. Исполнение разминочно-танцевального комплекса и классического экзерсиса:
- танцевальный шаг по 2\4, ходьба на полупальцах, ходьба на пятках, приставной шаг с plie, подъем колена на 90 градусов, прыжки по шестой позиции- 2 похода по 10 раз. работа с атрибутами(ложки).

2. Исполнение классического экзерсиса:

Demi rond de jambe par terre

<https://youtu.be/jc-cd9lhoNk>

Grand

plie https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FML-wmhwAzu8&cc_key=

Прыжки -

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

Повторение пройденного материала (.Releve + demiplié ,Demi plie,Grand plie,Battement tendu,Battement tendu jete).

2. Растяжка на полу. Посмотреть 2 раза. Повторять каждый день. Техника выполнения см.ссылку

Партер (Упражнения для спины)

https://vk.com/doc3456360_454603724

Самостоятельное повторение комбинаций танца «Пчелы» Просмотреть один раз, повторить 3 раза.

Видео в группе ВК