

- **Задание на 11 февраля**
- **Хореография Преподаватель Керпик А.В.**

Танец 1/8

- Разминка по кругу, разминка стоп.
- Повторить движения по диагонали.
- Повторить движения под любую ритмичную музыку.

Бальный танец 5/8

- Посмотреть основные движения “Вальс”.
- Попробовать повторить основные движения “Вальс”.

Задание на 12 февраля.

Хореография Преподаватель Керпик А.В.

Ритмика 1/8

- Разминка и растяжка на коврах.
- Ритмико-гимнастические упражнения. (наклоны, выпрямление и наклоны головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседание с опорой и без опоры. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки).

- Упражнения на координацию движений. (Перекрестное поднятие и опускание рук “правая рука вверх, левая рука вниз”), одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону, правой руки вперед, левой вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки вперед, правой руки в сторону, левой ногой в сторону и т.д.
- Изучение позиций рук. (смена позиций рук отдельно от каждой и обеими одновременно, провожание движения рук головой и взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмичных рисунков).

Классический танец 5/8

- Разминка и растяжка у станка.
- Повторить экзерсис у станка и на середине зала.
- Повторить прыжки на середине зала.
- Повторить вращения по диагонали.