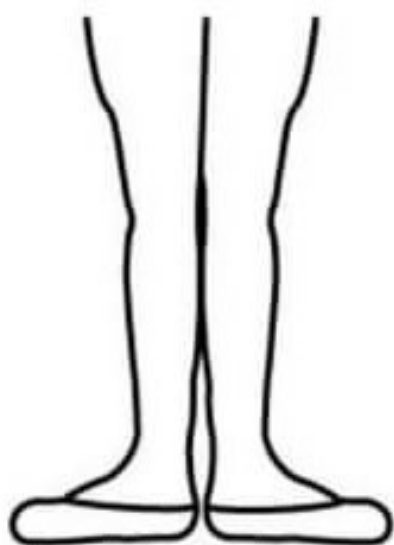


**Тема:** Повторение позиций ног и элементов классического танца. Растяжка.  
Здравствуйтесь, уважаемые родители и дети! Сегодня нас ждёт дистанционное занятие.

Посмотрите на картинки и ответьте, какие позиции ног на них изображены.

**РИСУНОК 1**



**РИСУНОК 2**



**РИСУНОК 3**



Посмотрите на картинки и ответьте на вопросы, какие элементы классического танца на них изображены.

**РИСУНОК 1**



**РИСУНОК 2**



**РИСУНОК 3**



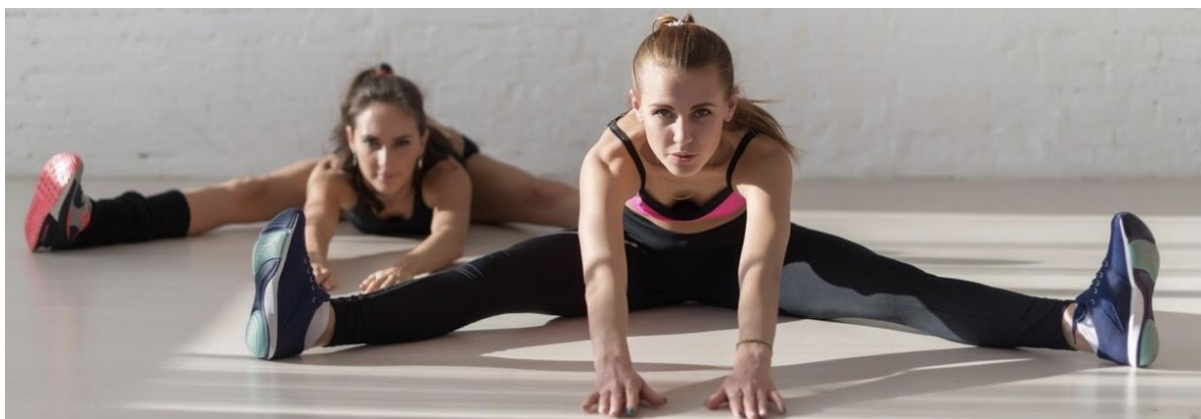
## **РАСТЯЖКА**

Посмотрите на картинки и повторите элементы партерной растяжки.

**Садимся на пол/коврик, ноги кладем врозь, тянемся в правой ноге 30 секунд, затем к левой 30 секунд 2 руками коленки втягиваем**



**Затем тянемся вперед 3 подхода по 20 секунд, отдых 10 секунд. Большие пальчики смотрят в потолок**



**Садимся в полушагаты на правую и левую ноги. Нога впереди согнута, сзади — прямая. Сидим в полушагате 30 секунд, затем ложимся на переднюю ножку. Потом меняем ноги**



Вопросы мы обсудим на следующем занятии. Удачи!