

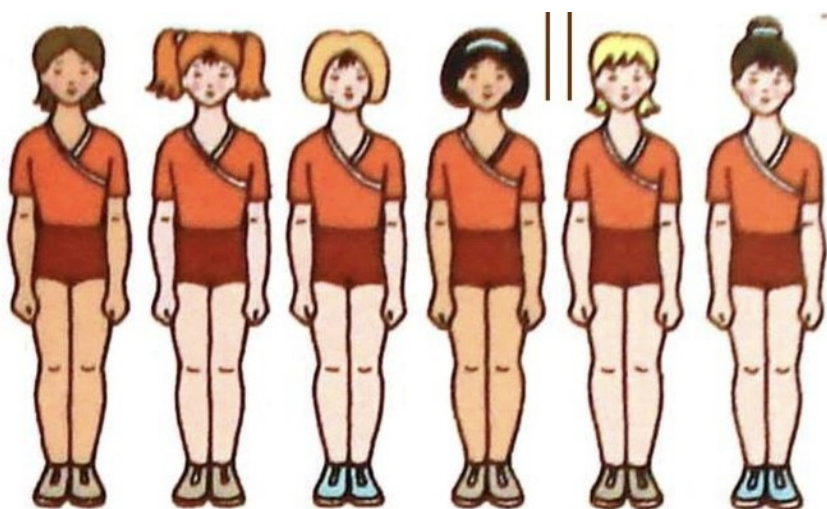
*Ансамбль танца «Созвездие»  
Руководитель Степанова Владислава Алексеевна*

**Тема:** Повторение рисунков танца. Растяжка.

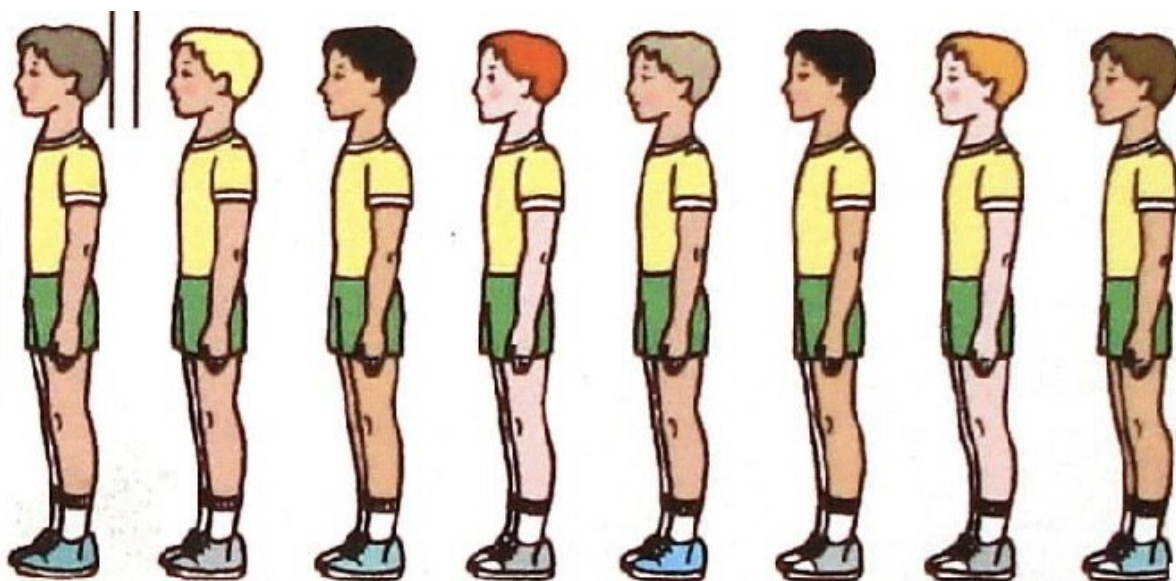
Здравствуйтесь, уважаемые родители и дети! Сегодня нас ждёт дистанционное занятие.

Посмотрите на картинки и ответьте, какие рисунки танца на них изображены.

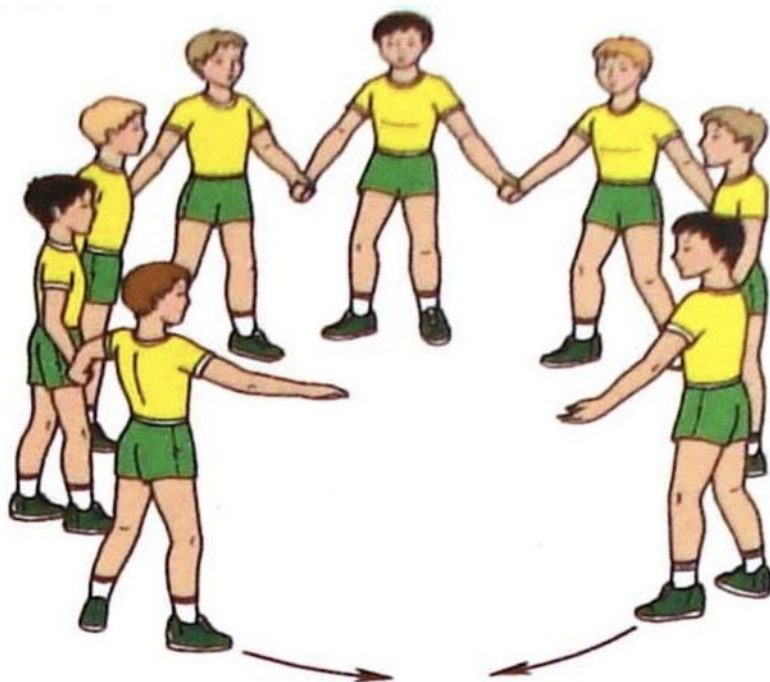
**РИСУНОК 1**



**РИСУНОК 2**



### РИСУНОК 3



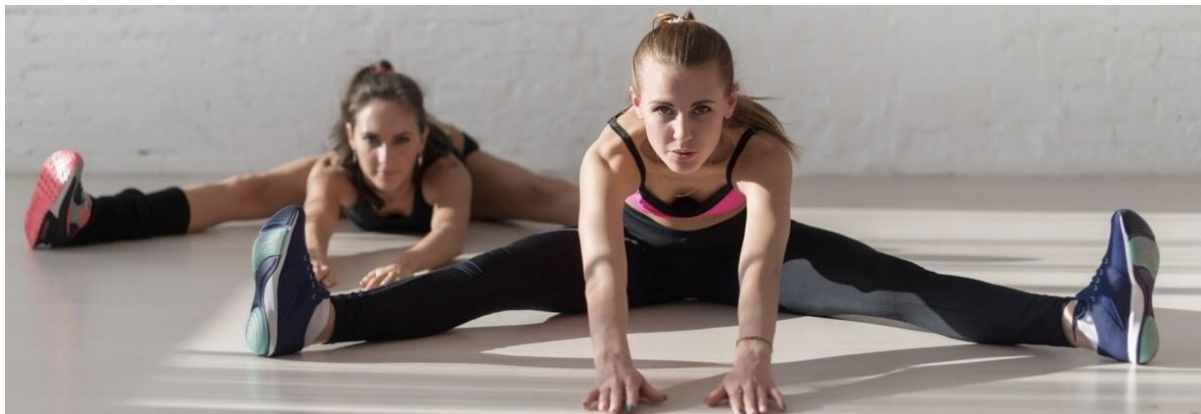
### РАСТЯЖКА

Посмотрите на картинки и повторите элементы партерной растяжки.

**Садимся на пол/коврик, ножки 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. Ножка впереди согнута, сзади — прямая. Сидим в полушагате 30 секунд, затем ложимся на переднюю ножку. Потом меняем ноги**



**Вопросы мы обсудим на следующем занятии. Удачи!**