

Народный танец!

Проработать следующие характерные движения народного танца!

Вариации верёвочек

1. Верёвочка с двойным ударом стопы
2. Верёвочка с выносом ноги на каблук!
3. Верёвочка с двойным вращением в плие!
4. Верёвочка с дробью

Вращения

1. Пируэты по 6 позиции (на двух ногах) – двойные
2. Пируэты по 5 позиции (вправо и влево)

Растяжки и прогибы корпуса – ежедневно!

Задание для видеоряда

По видео 1 разучиваем движения современной хореографии

По видео 2 делаем разминку

По видео 3 выучить движения танца «Шенкурские заковырки»