

Инструкция к заданию для «Тополька» 4

Классика – пальцы!

1. Разогреть стопы без пуантов (в балетках), движениями ПРОМИНАТ, РЕЛЯВЭ
2. В пуантах выполнить ПРОМИНАТ, РЕЛЯВЭ
3. ПА-ДАБУРЭ, и после этой разминки, держась за спинку стула или гимнастической лестницы (если она у вас есть), выполнять вариацию для пальцевой техники.

ВНИМАНИЕ!!!!

НЕ РАБОТАТЬ В ПУАНТАХ НА ЛАМИНАТЕ, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМЕ!

СТУЛ ПОСТАВИТЬ НА КОВРИК, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО НОЖКИ СТУЛА НЕ БУДУТ СКОЛЬЗИТЬ, ПОДВИНЬТЕ СТУЛ К СТЕНЕ ДО УПОРА!

ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ МЛАДШИХ ДЕВОЧЕК!!

УКАЗАННЫЕ ВЫШЕ КЛАССИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МЛАДШИЕ ДЕВОЧКИ ВЫПОЛНЯЮТ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ И ОБЯЗАТЕЛЬНО НА КОВРИКЕ!