Дата: 14.05-17.05.2020г.

1 года обучения 1.2.3 группы

Тема:  «Репетиционная работа»

Предлагаю для разогрева разучить танцевальную разминку из видеоурока:

<https://cloud.mail.ru/public/36mL/3FHQjjR5G>

Растяжка

Складочка сидя (удержание на 30 счетов);

Шпагат продольный и поперечный (удержание по 30 счетов);

Корзиночка (10 раз);

Мостик простой и с опусканием на локти, выпрямляя колени (по 3 раза). После мостика обязательно потянуться в складочку.

ВНИМАНИЕ!!! Соблюдаем правила и технику безопасности выполнения движений. Все элементы выполняются плавно и без резких движений.

Репетиционная работа

Предлагаю для отработки взять танцевальную композицию «Катюша». 

Эта танцевальная постановка тематична прошедшему празднику, посвящённому 75-й годовщине Великой Победы!

Предлагаю проработать танец по схеме отработки:

- отработать каждый элемент, повторяя не менее 5 раз;

- соединить предыдущий элемент со следующим и повторить еще 5 раз;

- затем под музыку сделать прогон 3 раза.

Отработанный танец прислать мне на Ватсап.

Заключительная часть

Силовая подготовка:

Отжимания - 10 раз 2 подхода;

Пресс – 15 раз 2 подхода;

Прыжки из полного приседа - 20 раз;

Закончить дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

Желаю вам хорошего настроения и крепкого здоровья!

Оставайтесь дома и оставайтесь на связи с нами.