Народно- сценический танец

3 класс дистанционное обучение

Педагог Охрименко О.П.

30.11 Домашнее задание. Движения прыжки с продвижением вперед.

Прыжки должны выполняться легко, пружинно, с сохранением исходной позиции ног. В полете ноги выпрямлены, носки чуть оттянуты, осанка прямая (не прогибаясь и не сгибаясь в тазобедренных суставах). Мышцы спины подтянуты.

Уроки проводятся дистанционно с использованием платформ Zoom.

04.12.Домашнее задание. Переменный шаг.

Движение занимает один такт. И.п. - I свободная.

С продвижением вперед. Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед. Вторая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - пауза.

Уроки проводятся дистанционно с использованием платформ Zoom.

Классический танец

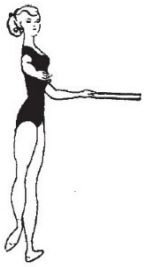
3 класс дистанционное обучение

Педагог Охрименко О.П.

02.12Домашнее задание

Sur le cou-de-pied сзади- это положение рабочей ноги, когда её пятка касается щиколотки опорной ноги. Пальцы стопы рабочей ноги натянуты и отведены назад.

При изучении положения рабочей ноги Sur le cou-de-pied спереди и сзади надо не забывать о правильной постановке корпуса и хорошей выворотной позиции ног. Ноги должны быть выворотными по всей длине ноги от паха.



сзади

Уроки проводятся дистанционно с использованием платформ Zoom.