

## **Группа № 3Б/4 (Хореография)**

**1 ноября (воскресенье)**

**Экзерсис классического танца -2 часа**

**Упражнения на полу для разогрева голеностопного сустава:**

- (сидя на полу) вращение стопами с остановкой в 6-ю позицию ног, 4 такта по 4/4;
- (сидя на полу) вращение стопами с остановкой в 1-ю позицию ног, 4 такта по 4/4;
- (сидя на полу) разведение ног вправо-влево по 1-й позиции ног, 8 тактов по 4/4;
- (сидя на полу) упражнение «бабочка», 8 тактов по 4/4;
- упражнение «прогибы» лёжа на животе с максимально разведёнными ногами, 16 тактов по 4/4;
- упражнение «Лягушка» (лёжа на животе развести колени в стороны и соединить стопы вместе), 16 тактов по 3/4, 4/4;
- упражнение «закрутка» (лёжа на животе одну ногу максимально завести за другую) 16 тактов по 4/4;
- (сидя на полу) поставить стопу с поджатыми пальцами, затем поставить стопу на полу-пальцы, каждой стопой сделать по 4 раза;

**Упражнения экзерсиса классического танца с опорой:**

- деми-плие и гранд-плие (по 1, 2, 4, 5 позициям ног);
- батман тандю и батман тандю жете;
- ронд де жамбе партер;
- батман фраппе;
- батман фондю;
- перегибы корпуса и растяжка;
- вскоки на полу-пальцы по 1-й и 2-й позициям ног;
- гранд батман на 90°.

**Позы классического танца:**

- «арабески» (1-й, 2-й) вправо и влево;
- первое и второе порт де бра;
- малая поза «kruase» в точки 8 и 2;
- малая поза «efasse» в точки 8 и 2;
- этюд состоящий из второго порт де бра и малой позы «kruase» в точки 8 и 2.

**3 ноября (среда)**

**Экзерсис народно-сценического танца -2 часа**

- деми плие и гранд плие (по 1, 2, 3, 6 позициям ног);
- батман тандю жете с положением ноги с носка на каблук;
- порт де бра в восточном характере;
- passé «выворотное», подготовка к веревочке в украинском характере;
- passé «закрытое» с шагами и прыжком в белорусском характере;

- «каблучное» упражнение в (в русском характере);
- упражнение «ключ» в венгерском характере;
- упражнение «выстукивание» в испанском характере;
- упражнение в цыганском характере;
- grand батман с выносом ноги на каблук в русском характере.

#### **Элементы этюдов:**

- «верёвочка» (не менее 8 раз с каждой ноги);
- дроби (простой «ключ» с правой и левой ноги);
- «переступания» (мелким шагом во всех направлениях);
- «припадания» (вправо, влево);
- «блинчики» (на месте и с поворотом);
- «моталочка» (с правой и левой ноги).

### **5 ноября (пятница)**

#### **Современная хореография, сценическая практика -2 часа**

##### **Повторение элементов партерного экзерсиса:**

- упражнение для стоп и ног;
- упражнение для ног и спины «полу-мостик», «полу-мостик» с подниманием ног;
- упражнения для гибкости спины «Змея», «Рыбка», «Кораблик», «Морская звезда»;
- цикл упражнений для растяжки мышц спины;
- цикл упражнений для растяжки ног;
- упражнения для растяжки ног в положении «горизонтальный шпагат»;
- упражнение «звёздочка».

##### **Одинарные вращения:**

- с подготовкой вправо;
- с подготовкой влево.

##### **Элементы танцев:**

- «Бульба» (упражнения с вращениями (кульминация танца), упражнения на полу (финал танца));
- «Я танцевать хочу».

### **7 ноября (воскресенье)**

#### **Экзерсис классического танца -2 часа**

##### **Упражнения на полу для разогрева голеностопного сустава:**

- (сидя на полу) вращение стопами с остановкой в 6-ю позицию ног, 4 такта по 4/4;
- (сидя на полу) вращение стопами с остановкой в 1-ю позицию ног, 4 такта по 4/4;
- (сидя на полу) разведение ног вправо-влево по 1-й позиции ног, 8 тактов по 4/4;
- (сидя на полу) упражнение «бабочка», 8 тактов по 4/4;

- упражнение «прогибы» лёжа на животе с максимально разведёнными ногами, 16 тактов по 4/4;
- упражнение «Лягушка» (лёжа на животе развести колени в стороны и соединить стопы вместе), 16 тактов по 3/4, 4/4;
- упражнение «закрутка» (лёжа на животе одну ногу максимально завести за другую) 16 тактов по 4/4;
- (сидя на полу) поставить стопу с поджатыми пальцами, затем поставить стопу на полу-пальцы, каждой стопой сделать по 4 раза;

#### **Упражнения экзерсиса классического танца с опорой:**

- деми-плие и гранд-плие (по 1, 2, 4, 5 позициям ног);
- батман тандю и батман тандю жете;
- ронд де жамбе партер;
- батман фраппе;
- батман фондю;

#### **Позы классического танца:**

- «арабески» (1-й, 2-й) вправо и влево;
- малая поза «kruase» в точки 8 и 2;
- малая поза «efasse» в точки 8 и 2.