

Группа № 2П/7 (Хореография)

1 ноября (понедельник)

Сценическая практика (инд. занятие) -1 час

Отработка элементов из танца «Я танцевать хочу»:

- сольные партии;
- упражнения с вращениями (кульминация танца);
- упражнения финала танца.

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 фραπε;
- 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;
- малая поза «kruase» в точки 8 и 2;
- малая поза «efasse» в точки 8 и 2.

3 ноября (среда)

Танец-модерн, элементы (инд. занятие) -1 час

Отработка упражнений с опорой:

- «деми плие», открытый и закрытый вариант;

- «батман тандю», во всех направлениях с положением руки;
- «релеве» лицом к опоре, по 1, 2, 6, 6-закрытой позициям ног и в обратном направлении.

Все упражнения – без опоры.

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:

- «Я танцевать хочу» (упражнения с вращениями (кульминация танца), упражнения на полу (финал танца));
- «Коляда» («повороты» из финала танца)
- «Перепляс» (дуэт-каждый свою партию).