

Группа № 1П (Мир танца)

31 октября (воскресенье) - 2 часа

Танец-модерн-джаз. Сценическая практика.

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».

Отработка двойных вращений:

- с подготовкой вправо;
- с подготовкой влево;
- с шагами и двойное вращение вправо, влево.

Отработка элементов танцев:

- «Рождественские розы» (прыжок «glissad assamble»);
- «Коляда» («повороты» из финала танца).

1 ноября (понедельник) – 2 часа

Экзерсис классического танца.

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;
- (сидя на полу на коленях) максимально поднять колени от пола, опустить: 8 раз.

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 (па эшапэ);
- батман девлопэ и релеве лян;
- гранд батман на 90⁰.

Повторение и отработка упражнений экзерсиса на середине:

- арабески (1,2,3,4) с правой и с левой стороны;
- большая поза «kruase» в точки 8 и 2;
- большая поза «efasse» в точки 8 и 2.

7 ноября (воскресенье) -2 часа

Экзерсис народно-сценического танца с опорой:

- 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;
- гранд батман с выносом ноги на каблук в русском характере.

Сложные дроби в русском танце:

- Шаги, «ключ» и вынос ноги на каблук.
- Тройной шаг с постановкой ноги на каблук и двойной «ключ».
- Одинарный шаг на каблук и притоп.
- Дробная «дорожка», двойная «дорожка» с ударом стоп, двойная «дорожка» с «молоточками».
- Бег с выносом ноги на каблук и двойным «ключом».
- Бег с «молоточком» и постановкой рук. - Бег с «молоточком» и постановкой рук.

Элементы этюдов:

- этюд на тему русского хоровода, состоящая из шагов, «припадания», положения корпуса и рук;
- этюд «верёвочка» в русском характере, состоящий из «верёвочки», выноса каблука, и переступания, этюд в русском характере, состоящий из «ключей», притопов и «моталочки»;
- этюд, состоящий из шагов с поворотом, частичного «ключа» с притопами и «ковырлякой» (из т. Коляда).