

Друзья, здравствуйте!

Тема: Русский народный танец.

Задание №1. Разминка.

Важно ежедневно, не менее 15 минут, проводить активную разминку (по возможностям свободного места в квартире), включающую: элементы партерной гимнастики (на полу), тренировочные упражнения и танцевальные комбинации на середине, комбинации прыжков. Принцип: от простого к сложному, нагрузка возрастает постепенно. Так, как мы делаем это на занятиях.

Задание №2. Танцевальная лексика.

Танцевальная лексика (движения) русского танца.

Исполнять без пауз, мысль работает «на опережение»: одно движение делаю и уже помню, что дальше. Тренируем память и координацию: мысль+ движение.

➤ комбинация релеве **Музыка по ссылке:** <https://disk.yandex.ru/d/o71y-KR2-mNWxw>
-релеве с прямыми коленями.

-релеве на деми плие (перекаты)

-соединить релеве с прямыми коленями и на деми плие, по-очереди, по 4 движения.

-теперь по-очереди: гранд плие по 6 позиции-перекат по 1 позиции (4 комбинации)

-и наоборот: гранд плие по 1 позиции-перекат по 6 позиции (4 комбинации)

-подряд: гранд плие по 6 позиции и гранд плие по 1 позиции

➤ комбинации: моталочка с тройным притопом, маятник с тройным притопом. С правой и левой ноги, по очереди. **Музыка по ссылке:**

<https://disk.yandex.ru/d/4uiPruaNnEx0NQ>

➤ соединить в одну комбинацию: комбинация моталочки с притопом с разных ног и комбинацию маятника с притопом, с разных ног. **Музыка по ссылке:**

<https://disk.yandex.ru/d/LMFiD-semARr7A>

Задание №3

Повторяем комбинации танца «Воротца».

Вспомнить порядок рисунков и порядок комбинаций танца.

Музыка по ссылке: <https://disk.yandex.ru/d/NkCxxgivXk4A9eg>

Мальчикам: отрабатывать комбинацию «хлопушки».

Девочкам: отрабатывать комбинацию вращения.

! На очных занятиях каждый из вас продемонстрирует своё мастерство.

! Или высылайте видео вашего исполнения мне на почту bessonovamw@e1.ru

Подпишите фамилию, имя и № выполненного задания или название комбинации.

Марина Валериевна