Классический танец и тренаж – I курс

Беспалов А.Л.

Домашнее задание

1. Ежедневные занятия гимнастикой. Чередовать упражнения для поддержания профессиональной и физической формы:

1) смотреть урок балетной гимнастики по системе Б. Князева (видео).

2) выполнить упражнения на силу мышц:

- живота и спины

- мышц верха и низа ног

- на развитие прыжка

- работать над эластичностью и выворотностью стоп

 2. Терминология балетных движений. Знать перевод.

 3. Посмотреть видео урока 1 курса другой балетной школы.

 Обратить внимание на исполнение программных движений.

 4. Вспомнить и проанализировать просьбы и замечания преподавателя во время уроков классического танца

 5. Посмотреть видео открытого урока « Устойчивость в allegro» . видео отправлю по WhatsApp.

 6. Смотреть балетные спектакли из классического наследия и современные постановки.