Классический танец и тренаж - II 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

- для верха и низа ног

- развитие прыжка

- работать над подвижностью в тазобедренном суставе

- работать над эластичностью и выворотностью стоп

2. Терминология балетных движений. Знать перевод.

3. Посмотреть видео 2 курса другой балетной школы. Обратить

внимание на исполнение программных движений.

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

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