**Классический танец, тренаж классического танца**

**1/5 класс (девочки)**

Выполнять гимнастику.

Добавить бросков ног во всех направлениях (лёжа на полу и, по возможности, стоя), поднимать и держать ноги. Движения выполнять выворотно, с натяжением обеих ног, с хорошим корпусом.

Работать над кистями, позициями рук, port de bras с опущенными плечами, ощущением лопаток, локтей, держать крепко живот и ягодицы (стоять в полувыворотной первой позиции с подтянутыми мышцами, с правильным положением стоп на полу)

Просмотреть и изучить видеоматериал (ссылка в группе  WhatsApp)