**Классический танец, тренаж классического танца**

**1/5 класс (девочки)**

*Практические задания:*

1. Ежедневно выполнять балетную гимнастику: комплекс упражнений на полу на развитие выворотности и подвижности в тазобедренных суставах, низа ног, упражнения на развитие гибкости, шага, стоп (по возможности использовать резинку), прыжка.

2. Упражнения на развитие силы мышц пресса, спины, силы ног, укрепление голеностопного сустава. Добавить releves, plie-releves (на полупальцы).

3. Работать над позициями рук, правильной группировкой пальцев в кисти,  port de bras.

*Теоретические задания:*

1. Повторение терминов классического танца (название, перевод движений по пройденной программе 1-ого года обучения).

2. Правила исполнения движений 1-ого класса.

Словарь терминов классического танца смотреть в интернете.