**Классический танец, тренаж классического танца 4/8 кл. (девочки)**

**Преподаватель Шульгина Татьяна Викторовна**

1. Ежедневный комплекс упражнений parterre:

 а) упр. на укрепления мышц спины, плечевого пояса.

 б) упр. на развитие выворотности

 в) упр. на развитие шага.

 г) упр. на развитие силы стоп (видео в группе WhatsApp).

2.Индивидуальные, рекомендованные упражнения для развития физических данных.

3. Гимнастика по системе Б. Князева (видео в группе WhatsApp)