

**Программа «Жар-птица»**

Группы	Дата дистанционного обучения	Ссылки на интернет ресурсы	Обратная связь
№ 1,2,3, 4	07.05	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DaEAXF1fMNs&amp;list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&amp;index=24">https://www.youtube.com/watch?v=DaEAXF1fMNs&amp;list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&amp;index=24</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sWwRgAmVLuA">https://www.youtube.com/watch?v=sWwRgAmVLuA</a></p> <p>Тема занятия: 1) экзерсис у станка, батман сотеню 2) оллегро (прыжки, Temps leve saute — прыжок с места)</p> <p>1). <b>Battement soutenu (батман сотеню)</b> – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение. Исходная позиция ног 5-ая. Исполняется плавно и непрерывно: relevé на полупальцы в исходной позиции, перевод свободной ноги на sou-de-rié (вперед или назад), спуск опорной ноги на demi-plié и одновременное раскрытие свободной ноги на 45° (вперёд, в сторону или назад), опускание раскрытой ноги носком в пол (demi-plié сохраняется), подтягивание этой ноги в 5-ю позицию и одновременный переход опорной на полупальцы и т. д.</p> <p>2.) <b>Temps leve saute — прыжок с места.</b></p> <p>1. Первая позиция ног. лицом к палочке, две руки на палочке.</p> <p>2. Demi-plié</p> <p>3. Оттолкнувшись от пола, вытягиваем колени и стопы в воздухе. Ноги сохраняют положение первой позиции, то есть плотно прижаты друг к другу. Колени должны вытянуться, как можно быстрее. это создаёт впечатление более длительного «полёта» (зависания в воздухе).</p> <p>4. Вернуться в Demi-plié в первой позиции. В первую очередь ставим на пол пятки и только потом уходим в Demi-plié. Уход в Demi-plié мышечный. Мы не просто «падаем» на пол, мы приходим в Demi-plié, как бы сдерживая падение.</p> <p>5. Вырасти. Вернуться в исходное положение 1. Движение повторяется. Не торопитесь соединять прыжки! Учите каждый прыжок в отдельности. Именно в таком виде мы переносим его на середину.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1,2,3, 4			e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1,2,3, 4			e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1,2,3, 4			e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1,2,3, 4			e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

4			dex.ru.
№ 1,2,3, 4			e-mail: lyubov.ryku@yan dex.ru.
№ 1,2,3, 4			e-mail: lyubov.ryku@yan dex.ru.
№ 1,2,3, 4			e-mail: lyubov.ryku@yan dex.ru.
№ 1,2,3, 4			e-mail: lyubov.ryku@yan dex.ru.
<b>Программа «Жар-птица. Подготовительная +»</b>			
	08.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f5paX-Qksz0&amp;app=desktop">https://www.youtube.com/watch?v=f5paX-Qksz0&amp;app=desktop</a> Тема занятия: 1. экзерсис на середине зала; 2. Гимнастика на полу. 1)Разминка: шаги на месте, идем на носочках, потом на пятках, на внешней и внутренней частях стопы. «Лошадки» - высоко поднимаем колени, «Гуси» - шаги на согнутых ногах, «Паучки» - ползем на четвереньках, «Раки» - пятимся назад. Подскоки на месте, прыгаем на месте, на одной ножке и на другой. Упр. Для плечевого пояса (крылышки), укрепление мышц поясничного отдела, наклоны «Часики» 2)Упр. В положении сидя (Смотри и повторяй)	e-mail: lyubov.ryku@yan dex.ru.
№ 1			e-mail: lyubov.ryku@yan dex.ru.
№ 1			e-mail: lyubov.ryku@yan dex.ru.
№ 1			e-mail: lyubov.ryku@yan dex.ru.
№ 1			e-mail: lyubov.ryku@yan dex.ru.
№ 1			e-mail: lyubov.ryku@yan dex.ru.
№ 1			e-mail: lyubov.ryku@yan dex.ru.
№ 1			e-mail: lyubov.ryku@yan dex.ru.
<b>Программа «Жар-птица. Подготовительная»</b>			
№ 1	06.05	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f5paX-Qksz0&amp;app=desktop">https://www.youtube.com/watch?v=f5paX-Qksz0&amp;app=desktop</a> Тема занятия: 1. экзерсис на середине зала; 2. Гимнастика	e-mail: lyubov.ryku@yan dex.ru.



			dex.ru.
№ 1			e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
<b>Программа «Жар-птица 1»</b>			
№ 1	08.05	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jU6linJQBQI&amp;list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&amp;index=13&amp;t=0s&amp;app=desktop">https://www.youtube.com/watch?v=jU6linJQBQI&amp;list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&amp;index=13&amp;t=0s&amp;app=desktop</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hX6JGKYYIO8&amp;app=desktop">https://www.youtube.com/watch?v=hX6JGKYYIO8&amp;app=desktop</a></p> <p>Тема: экзерсис у станка, Rond de jambe par terre — круг ногой по земле; гимнастика на полу</p> <p>1) Когда усвоилась натянутость ног, начинают изучать упражнения, которые развивают подвижность тазобедренного сустава и выворотность.</p> <p>Одним из самых первых упражнений данного типа является demi rond de jambe (деми ронд де жамб).</p> <p>Исходное положение — позиция первая, лицо направлено к палке.</p> <p>На счёт «раз и» нога работающая танцора вытягивается в направлении кпереди по правилам батман тандю (battement tendu).</p> <p>На счёт «два и» носочек танцора, во время скольжения по полу, описывает дугу до позиции номер два так, чтобы пяточка работающей ноги находилась напротив пяточки ноги опорной.</p> <p>На счёт «три и» нога работающая по правилам батман тандю (battement tendu) заканчивает упражнение деми ронд де жамб (demi rond de jambe) в позицию первую.</p> <p>На счёт «четыре и» позиция номер один сохраняется.</p> <p>На счёт «раз и» такта номер два, нога работающая вытягивается на позицию номер два носком в пол по всем правилам батман тандю (battement tendu).</p> <p>На счёт «два и» носочек, во время скольжения по полу кзади, описывает дугу таким образом, чтобы пяточка работающей ноги находилась напротив пяточки ноги опорной. Бедра и плечи всегда остаются очень ровными.</p> <p>2) Смотри и повторяй. Все движения выполнять плавно без рывков, в некоторых позициях удерживать данное положение в течении 5-10 секунд.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1			e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

