Дистанционное обучение детского объединения «Фантазия»

за период с 22 по 28 ноября 2021 года.

Форма обучения дистанционная, электронный формат через беседу по группам в контакте. Самоподготовка. Фото и видео отчеты высылаются в беседу по группам в контакте в течение 1-2 дней

Группа О-11

22.11.21.Посмотреть видео с элементами классического танца у опоры, с упражнениями для постановки корпуса, прыжки. Выполнить и прислать видео или фото.

26.11.21. Посмотреть видео упражнений партерной гимнастики, упражнений на развитие ориентирования в пространстве. Выполнить и прислать видео или фото

27.11.21.Посмотреть видео упражнений партерной гимнастики, упражнений на развитие ориентирования в пространстве. Выполнить и прислать видео или фото

Группа Б-11

23.11.21. Посмотреть видео с элементами эстрадного танца, упражнениями на координацию движения. Выполнить, прислать видео или фото.

25.11.21. Посмотреть видео с элементами партерной гимнастики. Выполнить растяжку на резинках. Прислать видео или фото.

27.11.21. Выполнить ритмическую разминку. Отработать элементы и танцевальные композиции номера «Колыбельная». Прислать видео или фото.

Группа У-11

22.11.21.Выполнить упражнения на развитие музыкально – ритмических навыков. Выполнить элементы эстрадного танца. Прислать видео или фото.

24.11.21. Выполнить классический экзерсис на середине зала, прыжки. Прислать видео или фото.

25.11.21. Выполнить Stretch-разминку. Элементы эстрадного танца. Прислать видео или фото.

Группа У-31

24.11.21. Выполнить Stretch-разминку в партере, прыжки с утяжелителями. Прислать видео или фото.

26.11.21. Посмотреть видео элементов и танцевальных связок номера «Притяжение». Выучить, прислать видео или фото.

27.11.21. Выполнить элементы джаз-модерн танца, адажио. Прислать или фото видео

Группа М

26.11.21. Выполнить упражнения ритмической разминки и упражнения на развитие силы ног.. В Прислать видео или фото.

27.11.21. Выполнить элементы классического экзерсиса у опоры, вращения на месте. Прислать видео или фото.