

Педагог дополнительного образования
Степанова Виктория Вячеславовна
АСБТ «Жемчужина»

группа – Б-11

Сроки выполнения с 04.10.21 по 08.10.21 г

Тема: Самба – работа над базовыми фигурами.

1. Разминочные упражнения для стопы, коленей, бедер.
2. Работа над: **Самба-ходом, Вольтой, Ботофогой.**
3. Отработка поворотов вправо, влево.
4. Снять на видео результат работы.

группа – Б-31

Сроки выполнения с 04.10.21 по 08.10.21 г

Тема: Музыкальность и индивидуальность в танце Ча-ча-ча

1. Разминочные упражнения для стопы, коленей, бедер
2. Работа над основой танца: **Тайм Степ, Нью-Йорк, Повороты вправо, влево, Веер Алимана, Веер Клюшка, Хип Твист.**
3. Упражнения ОФП на полу, силовые упражнения.
4. Снять на видео результат работы.

группа – У-11

Сроки выполнения с 04.10.21 по 08.10.21 г

Тема: Медленный вальс

1. Работа над центральным балансом.
2. Работа стопы (спуски-подъемы).
3. Работа над базовыми фигурами.
4. Написать фигуры «золотой» вариации М.В. и отработать.
5. Упражнения ОФП на полу, силовые упражнения
6. Снять на видео результат работы.