Дистанционное обучение детского объединения «Фантазия»

за период с 07 февраля по 13 февраля 2022 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

Электронные ресурсы:

<https://vk.com/cid_moscow> Сайт посвящен хореографам и танцорам

Группа О-11

07.02.22. Посмотреть видео с упражнениями партерной гимнастики, с упражнениями на напряжение и расслабление мышц. Выполнить и прислать видео или фото.

11.02.22. . Посмотреть видео с упражнениями партерной гимнастики, с упражнениями на напряжение и расслабление мышц. Выполнить и прислать видео или фото.

12.02.22. Посмотреть видео с элементами народного танца у опоры. Прыжки, подскоки. Выполнить элементы и прислать видео или фото.

Группа Б-11

08.02.22. Выполнить упражнения эстрадной разминки. Выполнить эстрадного танца. Прислать видео или фото.

10.02.22. Посмотреть видео с элементами партерной гимнастики. Выполнить упражнения с утяжелителями. Прислать видео или фото.

12.02.22. Посмотреть видео с элементами классического экзерсиса у опоры, прыжки. Выполнить, прислать видео или фото

Группа У-11

07.02.22. Выполнить упражнения на развитие музыкально ритмических навыков. Импровизация на тему «А снег идет…» Прислать видео или фото.

09.02.22. Выполнить элементы классического экзерсиса у опоры, прыжки. Прислать видео или фото.

10.02.22. Выполнить Stretch-разминку. Выполнить элементы и танцевальные композиции номера «Посиделки». Прислать видео или фото.

Группа У-31

09.02.22. Выполнить разминку и элементы джаз – стрит танца. Прислать видео или фото

11.02.22. Посмотреть видео <https://vk.com/cid_moscow> классическому танец с Евгенией Образцовой (примой-балериной, Большой театр). Прислать видео или фото.

12.02.22. Выполнить Stretch-разминку в партере. Прислать видео или фото.

Группа М

29.01.22. Выполнить упражнения ритмической разминки и упражнения на развитие силы ног, прыжковые движения. Выполнить элементы танцевального номера «Мечта мальчишек». Прислать видео или фото.

05.02.22. Выполнить упражнения ритмической разминки присядочные. Выполнить элементы танцевального номера «Мечта мальчишки». Прислать видео или фото.