Конспект тренировки по хореографии.
Преподаватель: Селицкая Марина Рустамовна
Меры предосторожности и условия для занятий в домашних условиях:
- наличие достаточного пространства -около 2 метров
-отсутствие препятствий, острых углов поблизости
- гладкий, но не скользкий пол (линолеум, ламинат, паркет)
-спортивная форма (лосины, футболка, носки)
-наличие техники для проигрывания музыки (музыкальные треки высланы отдельно)
-желательно наличие горизонтальной опоры, шведской стенки или станка.

Разогрев:
Лицом к станку по первой позиции два demi plie, plie с выжимом на полупальцы, разными ногами, Начиная с правой 4 battment tendu в сторону, последний закончить поставив ногу во II позицию. Повтор по II позиции, закончив последний b.tendu в V позицию. Тоже самое по пятой с правой и потом с левой ноги. Перегиб корпуса назад, повернув голову направо, перегиб корпуса от талии в сторону, повтор с левой. Подъем на полупальцы по первой позиции, снять руки со станка в III позицию.

Далее одной рукой за станок изученные на тренировках ранее комбинации по порядку, повторяя с правой и левой ноги:

- Plie (только с правой ноги)
- Battment tendu
- Battment tendu jete
- Rond de jambe par terre
- Fondu
- Adajio
- Grand battment
- Полупальцы лицом к станку

Середина:

- Прошлогодняя комбинация Battment tendu: по I позиции по 4 в сторону правой ногой, 4 левой ногой, далее по 2 и по одному разными ногами. Повтор.
- Adajio:
  Подъем ноги на 90° и выше крестом по 8 счетов каждый раз открывая и закрывая ногу через Battment tendu в I позицию.
- Grand battment:

- Из I позиции 3 Grand battment , подъем на полупальцы. Крестом
- Танец маленьких лебедей. С начала до середины (до pas de chat) , отдых, вторая половина до конца. Прогон целиком.
- Танец Шакира

Следить за ровностью корпуса(плечи, бедра), правильностью исполнения движений, чистотой позиций как ног, так и рук, за тем, чтоб колени и стопы были дотянуты, ноги были рабочие, сильные.

Хороших тренировок!)