

## **Задание для младшей группы 1.**

### **Тема занятия «Изучение комбинации подготовка к верёвочке»**

Танцевальный стиль разных народов, национальный характер, способ мышления, выраженный в пластике, постигается на уроках народного танца.

Урок всегда начинается с небольшой разминки, включающей в себя танцевальный шаг с носка, шаги на полупальцах, пятках, шаги с высоким поднятием ноги, бег, а затем приступаем к упражнениям у станка, необходимых для развития суставно-мышечного аппарата учащихся.

Первая комбинация, которую мы делаем – это деми и гран плие, далее повторяем батман тандю и приступаем к изучению новой комбинации.

Подготовка к веревочке – перевод ноги спереди назад и сзади вперёд, упражнения для бедра, «верёвочка» - заплетать.

Упражнение вводит в работу коленный и тазобедренный суставы, способствует развитию выворотности, координации, вырабатывает силу в ногах. Во время исполнения движения надо следить за тем, чтобы колено было предельно вывотно, работающая нога работала точно по опорной ноге.

Видеоматериал можно найти по следующей ссылке <https://vk.com/id624036265>

Задание должно быть выполнено до 4 декабря.

Незабываем присылать ваши видео и фотографии.

Все выполненные работы отправляем мне на **Viber** или на электронную почту [mikhlv1970@yandex.ru](mailto:mikhlv1970@yandex.ru).