

## Д/з по хореографии на время карантина

**1 класс** - «галоп»; шаги с хлопками под счет, с ускорением темпа; шаги под марш руки на поясе, с подниманием коленей; шаги с поочередным опусканием рабочей ноги на пятку; «мостик» на подъемах и с положением стоя; работа рук на поясе во время движений; растяжки на шпагаты; работа стоп; упражнение на нижнюю выворотность.

**2 класс** – комбинации на середине и держась за опору: relevé на plie, battements tendus с нажимом (через полупалец); saute; sur le cou-de-pied впереди и сзади, с добавлением plie в опорной ноге; balance; шпагаты.

**3 класс** - комбинации на середине и держась за опору: plie с port de bras, battements tendus с cou-de-pied, battements jeté с pique, rond de jambe par terre с rond на полупальцах (в опорной ноге), releve lent на 45 и 90 градусов; grand battement , changement de pied; шпагаты; работа рук перед зеркалом (позиции).

**5 класс** – комбинации на середине: pirouette en dehors и en dedans, sissonne ferme, brisé, pas ciseaux, renverse, pas emboite, ballonne, cabriole, шпагаты, упражнения на эластичность мышц.