**2 курс**

### 13.04, 16.04, 20.04, 23.04, 27.04, 30.04 Танцы народов Кавказа

**ЗАДАНИЕ:**

Сочинить два вращения по диагонали, два мужских (армянское и грузинское) и два женских ( армянское и грузинское) , комбинацию у станка на упражнение adajio в характере женского армянского танца.

**ЗАДАНИЯ НА ДНИ ПО РАСПИСАНИЮ:**

1. Экзерсис у станка (не менее 8 повторов в каждом направлении при исполнении движения «крестом» (пример: battement-tendu – с работой пятки опорной ноги по 8 раз в каждом направлении).

2. Упражнения на развитие гибкости спины.

3. Упражнение на пресс.

4. Упражнения на развитие сил ног и рук.

5.Прыжки (с прямыми ногами и с «поджатыми»).

6. основные элементы русского танца, которые возможно исполнять в домашних условиях («веревочка», «моталочка», «гармошки».)

7. Девушки упражнения на устойчивость. Юноши – присядки.

По проделанным заданиям фото и видео отчеты.