**3 КУРС**

13.04, 16.04, 20.04, 23.04, 27.04, 30.04 Польский танец.

**ЗАДАНИЕ:**

Разработать этюд в характере польского танца «Мазурка».

**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.