

Танец, сцен. движение 1-й курс МИЭ.

23.03- 25.04 Реферат : " Диско. Возникновение танцевального направления".

23.03- 28.03 Изолированные движения головой и шеей. Киски, поднятие, вращения, склонение на сторону.

Задание: Отработка движений. Следить за поавильность исполнения.

30.03- 04.04 Движение плечевого пояса. Движение верхней части корпуса. Поднятие обоих плеч или одного плеча, движение вперёд и назад, круг, полукруг, восьмерка. Сгибание вперёд, назад, волны, расслабление позвоночника и упражнения свингового характера, падение торса в разных направлениях.

Задание: Отработка заданных движений.

06.04- 11.04. Движение бедрами. Движения рук. Движения бедрами в стороны, вперёд, назад, по диагонали, крест, круг, восьмерка. Движения рук: плечо, предплечье, кисть, пальцы.

Задание: Прорабатывать заданные движения.

13.04- 18.04 Движения ног. Стопа, колени, бедро, броски ног. (кик на 45%,90%).

Отрабатывать заданные движения- задание к последней теме.