Задание для дистанционных занятий на учебную неделю учащимся преп. Ермаковой Н.А., конц. Коваленко И.А.
          Внимание!!!
Системно выполнять задания по урокам ( 2 раза в день):
Понедельник- Урок 1.
Вторник- Урок 2.
Среда- Новый комплекс- Урок 3:
            а) Батман тандю по I позиции правой ногой в сторону на 1 четверть открыть, на 1 четверть закрыть- 16 раз.
                 То же самое левой ногой.
                Батман тандю по v позиции правой ногой в сторону на 1 четверть открыть, на 1 четверть закрыть- 16 раз.
                 Подсказка: четверть ( четвертная длительность) считается "раз и", соответственно вторая четверть-"два и", выполнять в медленном темпе, тщательно напрягая подъём стопы и вытягивая колено. Следить за корпусом, макушка тянется вверх, держась обеими руками за опору.
             б) Батман жете по схеме Батман тандю.
             в) Релеве -на 1 четверть вверх, на 1 четверть вниз- 6 раз + дэми плие. Выполнять 4 раза.
             г) Прыжки на месте (трамплины) по I позиции: 8 раз на обеих, 8 раз на правой ноге, 8 раз на левой ноге, 8 раз на обеих; прыжки переходят в бег на месте с последующей ходьбой ( марш на месте ) с постепенным замедлением и восстановлением дыхания.
             д) Пор дэ бра- I, II, III.
    !!! Новый комплекс выполнять 2-3 раза в день !!!
Четверг- Урок 1.
Пятница- Урок 2.
Суббота- Урок 3.
 ВНИМАНИЕ! По каждому заданию будет проведено тестирование.