Урок на 7 апреля 2 год обучения Индрич

1. Посмотрите внимательно видео и разучите новую разминку. Этот комплекс упражнений включает в себя упражнения на работу мышц спины. Для хорошего танцора это очень важно!

Упражнения для спины

<https://www.youtube.com/watch?v=p5rYKJFxJCI>

1. Разучивайте комплекс не торопясь, по два – три упражнения за один подход. Когда справитесь с этим заданием, повторите весь комплекс под счет, а затем под музыку. Получилось? Хорошо!
2. Теперь перейдем к еще одному важному для хорошего исполнения любого танца моменту – это растяжение в теле. Как научиться этому необходимому действию рассказано и показано в следующем видео. Итак, смотрим.

стретчинг в теле танцора

<https://www.youtube.com/watch?v=yEaMnBqv_ZE>

1. Это очень сложно и требует сил и терпения, но ты обязательно справишься! Нужно повторять эти упражнения, как можно чаще в течении длительного времени и тогда твое тело привыкнет и станет сильнее. Тогда станет все намного проще.
2. Запиши в своем «Дневнике танцора» все, с чем удалось справиться легко, а что вызвало затруднения.
3. Не забудь выполнить такие упражнения как: приседания, отжимание, планка и прыжки на скакалке. Все результаты обязательно записывай.
4. А теперь обязательно дай отдых своему телу. Не забудь полежать на ровной горизонтальной поверхности в течении 5 минут.
5. Для удовольствия посмотри, как танцуют такие же как ты ребята. И попробуй оценить насколько они смогли справиться с растяжением в корпусе и насколько они были вытянуты. Свои впечатления можно записать в «Дневник».

Первенство СТСР Москва Европейская программа Дети 1, Дети 2

<https://www.youtube.com/watch?v=6k7WOQQx9nw>