# 1 занятие, 24.03.2020, 2 год обучения

Посмотрите видео <https://youtu.be/C6nHvKcT6j8> и ответьте на вопросы:

1. Какой танец (танцы) танцуют дети на видео? Определите примерно возраст и класс танцоров.
2. Какие из движений вы знаете? Перечислите их.
3. Попробуйте станцевать эти движения.
4. Посмотрите видео ещё раз. Обратите внимание на работу рук. Станцуйте руки вместе с ребятами на видео.
5. Посмотрите видео ещё раз и обратите внимание на музыку. Какие счеты выделяются? Каким образом?
6. Скоординируйте работу рук с основными движениями танца. Выделите ударные доли музыки за счет работы коленей и рук.
7. Повторите движения из ваших связок, разбивая танец на отдельные движения.
8. Заведите себе танцевальный дневник (тетрадку или блокнот)
9. Сделайте комплекс контрольных упражнений:

* Отжимания
* Приседания
* Прыжки на скакалке
* Планка

Делайте упражнения каждый день. Записывайте результаты в дневник.

И в конце. Посмотрите для настроения <https://youtu.be/g9pOLnf-Brw>