## 1 урок 24.03.2020 Сводная

Видео для настроения

<https://youtu.be/uCgEW4ZokxU>

Посмотрите видео и ответьте на вопросы:

1. Какие танцы исполняют дети?
2. Какого класса вариации исполняются? Обоснуйте.
3. Обратите внимание на эмоциональность каждого из танцоров.
4. Поработайте с зеркалом. Постарайтесь передать мимикой сложные эмоции (стремление к победе, радость от успешно выполненного сложного движения, заинтересованность во взаимодействии с партнером (-шей)).
5. На ваши конкурсные вариации придумайте ситуации и обыграйте их мимически перед зеркалом. Попробуйте сделать это под музыку. Согласуйте ваши эмоции и характер музыки.
6. Сделайте контрольные упражнения и запишите результат в дневник:

* Отведение прямых рук в замке за голову (примерно в градусах)
* Приседания (максимальное количество раз)
* Подъем на стопе в 6 позиции (максимальное количество раз и высота)
* Отжимания туловища от пола (максимальное количество раз)
* Стойка на локтях в упоре лежа (планка) (количество секунд)
* Прыжки на скакалке (раз в минуту)