**Урок на 24 ноября 2021 года по ДООП "Танцуют все!"**

**Группы 1,2 (1 год обучения)**

**Тема: Танцевальная разминка. Упражнения для красивой осанки.**

1. Сделайте разминку.

Танец-разминка (4 минуты)

[**https://www.youtube.com/watch?v=ef4AUWNsmmY**](https://www.youtube.com/watch?v=ef4AUWNsmmY)

1. Любой танец начинается с красивой осанки. Для этого должен сформироваться хороший мышечный корсет. Следующие упражнения помогут вам в этом. Необходимое условие – регулярность выполнения упражнений.

Упражнения для спины (22 минуты)

[**https://www.youtube.com/watch?v=gGnPZ052FSo**](https://www.youtube.com/watch?v=gGnPZ052FSo)

1. Мы с вами знаем и любим танцевать Вальс (Медленный, Вальс-миньон, Фигурный или любой другой). Украшением любого из них может стать поддержка партнерши с последующим вращением. В следующем видео есть подробная инструкция, как легко и просто это сделать. Внимательно ознакомьтесь с видеоматериалом. Нам это обязательно пригодится.

Поддержка с вращением

[**https://www.youtube.com/watch?v=4FaMH6hmrwM**](https://www.youtube.com/watch?v=4FaMH6hmrwM)

**Всем спасибо, до свидания!**