Поурочный план занятий в ансамбле эстрадно-современного танца «ProDance» на время дистанционного обучения

8 неделя

ФИО педагога: Андросова Е.Е.

Группа №1

18.05.20

1. Общая разминка всего тела.

2. Упражнения на развитие прыгучести. https://youtu.be/sAnoEGSZbi43

3. Изучение нового танцевального фрагмента. Видео-отчёт в беседе группы в Viber.

20.05.20

1. Общая разминка всего тела.

2. Упражнения для развития выворотности ног. https://youtu.be/JHtce-rJYuE

3. Отработка танцевального фрагмента из номера «Дорога на Берлин»

22.05.20

1. Общая разминка всего тела.

2. Упражнения для гибкости спины

3. Изучение и отработка новой танцевальной связки.

Видео-отчёт в беседе группы в Viber

Поурочный план занятий в ансамбле эстрадно-современного танца «ProDance» на время дистанционного обучения

8 неделя

ФИО педагога: Андросова Е.Е.

Группа №2

18.05.20

1. Общая разминка всего тела

2. Упражнения для развития выворотности ног. https://youtu.be/JHtce-rJYuE

3. Отработка танцевального фрагмента из танца «Дорога на Берлин».

Видео-отчёт в беседе группы в Viber.

20.05.20

1. Общая разминка всего тела

2. Упражнения для гибкости спины. https://youtu.be/K2qB3BuyX9o

3. Изучение нового танцевального фрагмента. Видео-отчёт в беседе группы в Viber

22.05.20

1. Общая разминка всего тела.

2. Упражнения на развитие прыгучести. https://youtu.be/sAnoEGSZbi43

3. Отработка танцевального куска по видео из танца «Детство». Видео-отчёт в беседе группы в Viber.