Сценическое движение 1 Д

Период с 20.03 по 10.04.2020

Задание:

- 1. Отработать упражнения на подвижность и гибкость тела с 1 по 20 из списка отобранных для показа.
- 2. Отработать упражнения на растяжку. Пункт 21 (с 1 по 15)
- 3. Отработать комплексное упражнение 25
- 4. Паук
- 5. Доработать упражнение «Парус» и «Мороз Воевода» (Координация)
- 6. Упражнение «Чаша»
- 7. Отработать все виды падений, обмороки, «Выстрел», «Кинжал».
- 8. По возможности, кувырки вперёд, назад, через руку.

Выполнение упражнений записать на видео и выслать согласно расписанию для просмотра и консультации.

Результат: Оценка