

Задания для дистанционного обучения для группы «В ритме танца»

Танцевальное направление vogue: история, развитие и направления (самостоятельное знакомство с направлением, изучение работы рук, ссылки прилагаются).

План занятий с 13 по 18 апреля.

Выполнение задания в следующем порядке:

Разминка https://www.youtube.com/watch?v=7I_nEvZ0VO0

Связка <https://www.youtube.com/watch?v=xieisQk1ZQ8>

Восьмерка руками <https://www.youtube.com/watch?v=7zmKTkWSEAs>

Разминка «Грациозные руки» <https://www.youtube.com/watch?v=vD2PA8F1psA>

Комплекс упражнений для растяжки всего тела
<https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo>