

Добрый день, ребята!

Сегодня у нас практическое занятие по теме «Прыжковая комбинация».

Открывайте ссылку с видеоуроком и повторяйте за мной. Во время выполнения обращайтесь внимание на следующее:

1. Носки должны быть во время прыжка натянуты, корпус стоит ровно, шея вытянута.

2. Руки занимают четкую позицию – стоят на поясе, пальцы собраны или вытянуты в сторону на уровне плеча, пальцы вместе.

3. В положении «пассе» и «гранд батман» нога поднимается максимально, носок натянут, колени прямые.

Пройдите по ссылке: <https://yadi.sk/i/vu-FZZj7-ugfcA>

Не забывайте выполнять прыжки на открытом пространстве. Видео ваших прыжков присылайте на почту dvorets-dance@mail.ru или на телефон руководителю.