

Здравствуйте, ребята!

Сегодня у нас практическое занятие. Выполняем акробатический элемент: стойку – пассе.

Основные моменты при выполнении:

- спина не прогибается, шея ровная.
- колени и носки натянуты.
- верхняя нога поднимается до положения вертикально.
- при необходимости выполняем у стены.

Не забывайте про технику безопасности – вблизи вас не должно быть предметов мебели.

Ознакомьтесь с видео по выполнению элемента и выполните самостоятельно. Жду ваших фото- или видео отчетов на телефон или на почту dvorets-dance@mail.ru