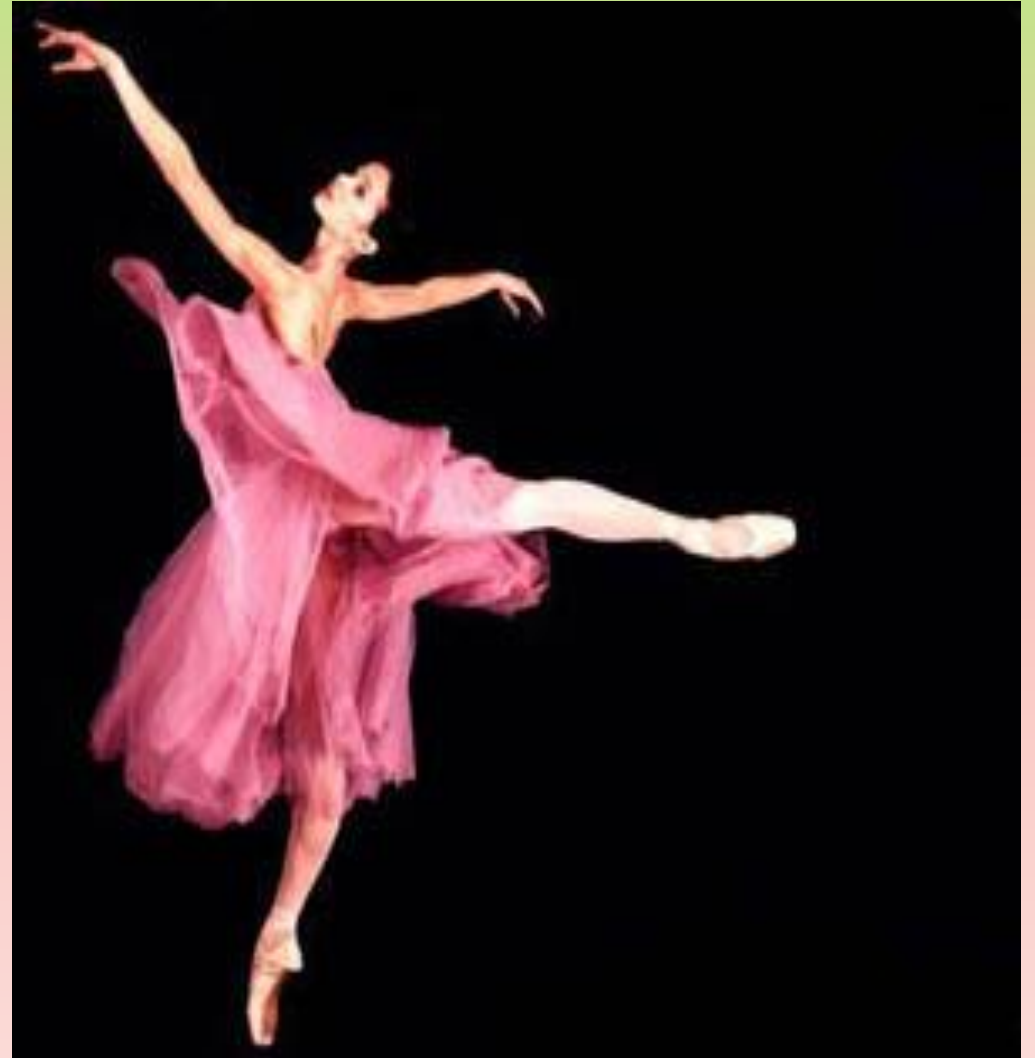


Battement developpe



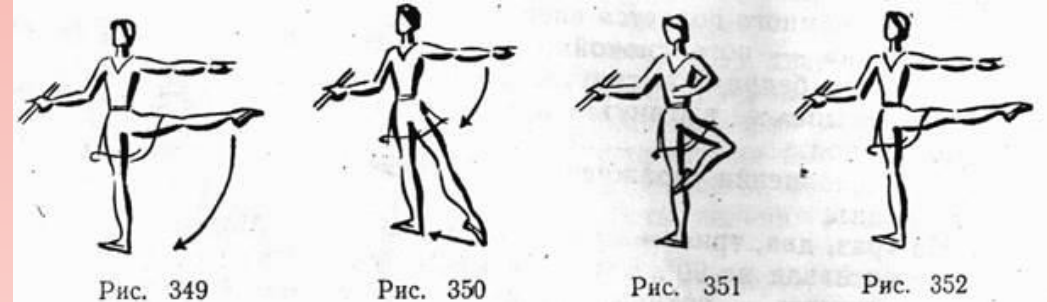
Правила исполнения движения

- ▶ Перед выполнением комбинации следует хорошо разогреть мышцы. Для этого нужно выполнять простейшие динамичные движения.
- ▶ Во время выполнения упражнения корпус следует держать строго вертикально, лопатки прижать к спине, плечи должны быть ровными.
- ▶ Работая ногами, стараться максимально выпрямлять колени.



Техника исполнения движения «battement developpe».

- ▶ Встать в 5-ю позицию. Рабочую ногу плавно довести до положения «условное sou-de-pied».
- ▶ Продолжать вести по ноге, касаясь ее «острым», натянутым носком, до колена опорной ноги. Следить, чтобы тазобедренные кости не смешались.
- ▶ Затем вывести ногу в сторону, на уровень 90° к корпусу.
- ▶ Сразу после этого плавно опустить носком в пол и закрыть приёмом «battement tendu» в пятую позицию.





Повторить движения «battement developpe» вперед и назад по такому же алгоритму.

Следить за выворотностью стопы.



Задание:

- ▶ Выполните разминку.
- ▶ Проработайте движение «в сторону, вперед, назад».
- ▶ Запишите небольшое видео.
- ▶ Пришлите мне на почту: dvorets-dance@mail.ru

Жду видео ваших упражнений!

