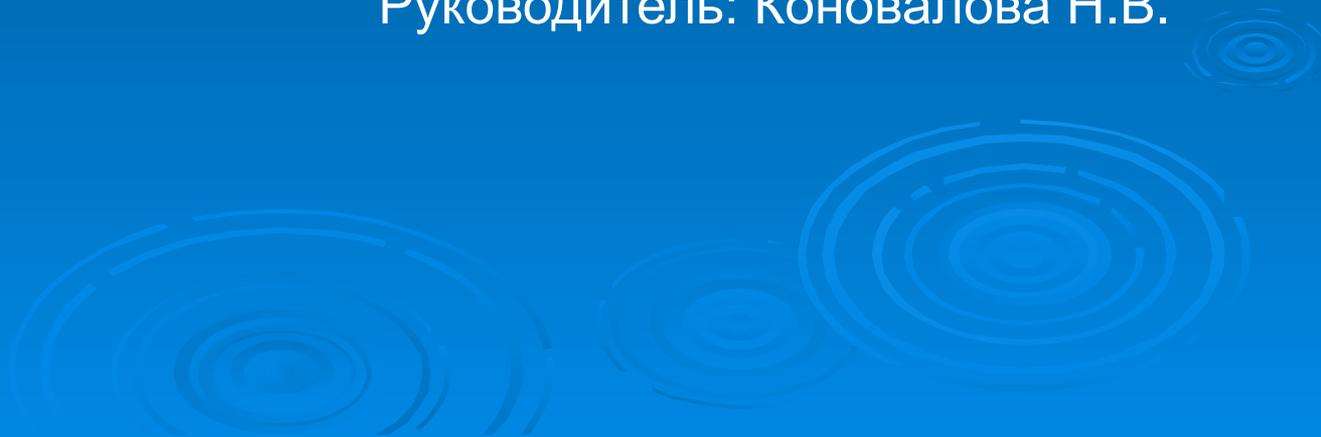


Мои первые танцевальные упражнения

Презентация результата проекта учащегося
3б класса Мигачёва Дмитрия
Руководитель: Коновалова Н.В.



Соответствующие упражнения

- Данные мною упражнения упрощают процесс обучения на месте фокусировки и выставление действия самого по себе, без дополнительных трудностей,
- Пытаясь выполнять эти упражнения, имейте в виду, что техника и скорость в свою очередь, сами по себе не важны.

1 Упражнение «Мячик»

- Встаньте в положение : пятки вместе носки врозь .



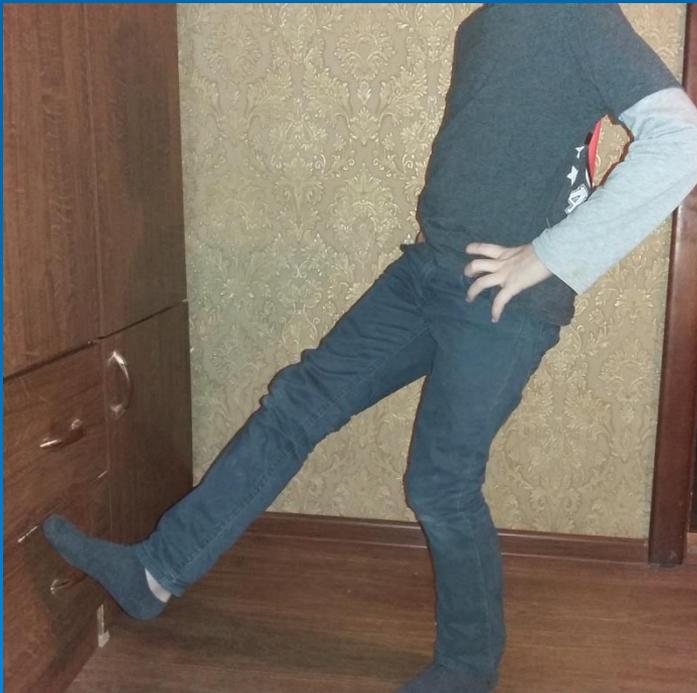
1 Упражнение «Мячик»

- Примите положение сидя , далее выполняйте прыжки .



2 Упражнение «Шаг с каблука»

- Встаньте прямо , руки на поясе , продвигайтесь в перед слегка приседая выполняя при этом выпад пятки .



3 Упражнение «Крокодилычк»

- Примите положение сидя , далее отклонитесь назад упираясь на руки .



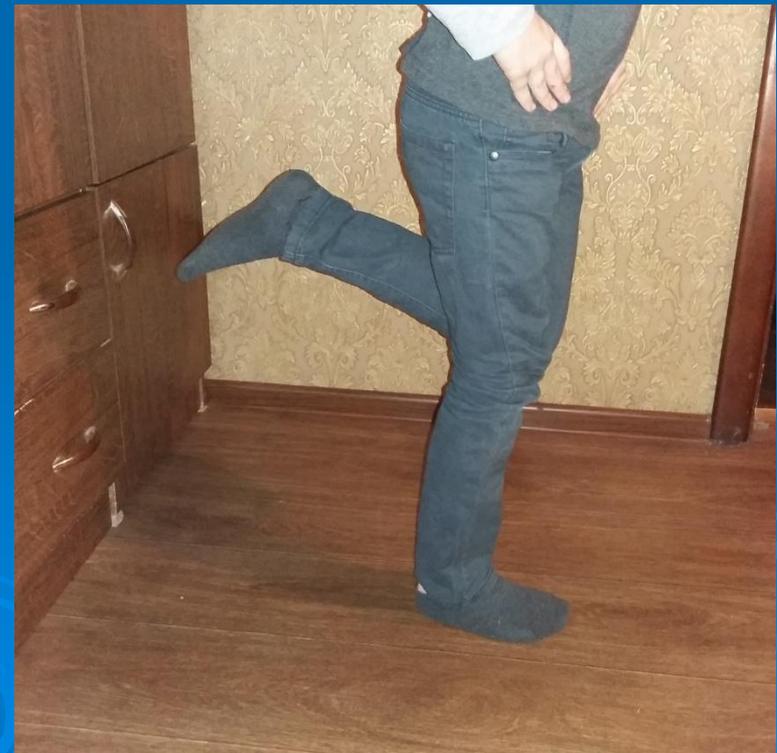
3 Упражнение «Крокодилычк»

- Начинайте перебирать ногами .



4 Упражнение «Бегунок»

- Прямо встаньте держа руки на поясе , начинайте упражнение бег на месте захлестывая ноги .



Спасибо за внимание!

