**Классический танец**

1. "Жизель" в постановке любого хореографа. Письменно сделать анализ (подсказка: можно почитать доп. информацию с интернета про особенности балета и т.д.)НО!!! Важно ваше мнение!

***План анализа:***

1. Что понравилось, что не понравилось (в общем).

2. Техника танцоров (что бросается в глаза первым делом, как работает корпус, как прыгают, как работают ноги)

3. Оценить мастерство балетмейстера (ваше мнение, не чужое, написать понятно ли вам содержание балета или нет).

4. Артистизм танцовщиков.

5. Костюмы.

6.Световое оформление.

7. Общее впечатление от просмотренного.

2. Battement tendus jete у станка (записать на видео и выслать мне).

3. Ознакомиться с биографией М. Петипа.

<https://fb.ru/article/367264/artist-baleta-i-baletmeyster-marius-petipa-biografiya-tvorchestvo-i-interesnyie-faktyi>

4. Онлайн-урок.

**Современный танец**

1. Просмотр балета "Орфей и Эвридика" П. Бауш и его анализ письменно.

<https://www.youtube.com/watch?v=LyWBckI0uOQ>

2. Упражнения (силовая):

- отжимания 15 раз;

- подъем таза из положения лежа 20 раз;

- планка 60 секунд;

- подъем согнутой ноги всторону (из положения на "четвереньках") по 20 раз каждой ногой;

- любое упражнение на пресс 15 раз.

Все это проделать 3 круга.

3. Комбинация Tendus записать под музыку, выслать.

4. Онлайн-урок.