План занятий на неделю (дистанционное обучение)

1. Деми плие;
2. Батман тандю;
3. Батман тандю жете;
4. Ронд де жамб партер;
5. Батман фондю;
6. Батман анлер;
7. Батман фраппе;
8. Адажио(удержания);
9. Гранд батман жете.

Время отведенное для выполнения комбинаций у станка:2 часа.

Партер

1. Упражнения для стоп;
2. Упражнения для выворотности в тазобедренном суставе;
3. Упражнения для голеностопной выворотности;
4. Упражнения для разработки эластичности мышц ног;
5. Упражнения для гибкости спины;
6. Батманы:в положении лежа и стоя.

Время отведенное для упражнений на коврике:2 часа.

Аллегро(прыжки)

1. Сотте по всем позициям;
2. Шанжман де пье по 5 позиции;
3. Антраша по 5 позиции;
4. Эшаппе;
5. Сиссон;
6. Разножка;
7. Пистолет и пистолет на 360;
8. Прыжок прогнувшись для бревна;
9. Прыжок фуэтте;
10. Перекидной;
11. Разножка со сменой ног.

Время отведенное для упражнений группы Аллегро:2 часа.