**Тестовое задание на лето 2019-2020 уч. года**

**для 1 года обучения**

 **в ансамбле танца "Веснушки"**

**по программе "Народный танец - музыка души"**

1. Просчитываем сильные доли в любом музыкальном произведении на две четверти и три четверти.

2. Встаем перед зеркалом и, стараясь понравиться себе, разворачиваем стопы в 1 классическую позицию, руки закругляем в подготовительную классическую позицию, переводим руки в 1 классическую позицию, далее в 3 , и далее раскрываем руки во 2.......

Исполняем медленное приседание по 1 позиции, переход на низкие полупальцы, и ,сохраняя равновесие....... подымаемся в исходное положение.......вытягиваемся в струнку и подымаем себя на полупальцы по 1 позиции, удерживая равновесие и, соблюдая правильную осанку....... опускаем пятки на пол и закрываем руки в подготовительную классическую позицию........

3. Выполняем шаг марша, с высокоподнятыми коленями и оттянутыми вниз пальцами ног, четко, как часы, соблюдая ритмический интервал.......

4. Находим музыку под которую мы учили композицию "Игрушечная витрина" (выложена в группе дистанционного обучения) и перед зеркалом исполняем танцевальную композицию на народном материале (ладошки, хлопки, тройные притопы, ковырялочка, мячики, реснички, дробная дорожка, поклоны с разворотами).

**Тестовое задание на лето 2019-2020 уч. года**

**для 2 года обучения**

**в ансамбле танца "Веснушки"**

**по программе "Народный танец - музыка души"**

1. Работаем в партере над красотой и силой мышц и над выработкой красивой осанки и фигуры, чередуя положения, лежа на спине и на животе, соблюдая классический "крест" (стопы, колени, уголки, прогиб в лодочку, складочка и силовой мостик, домик или поза собаки, прогиб в гусеницу, колечко, мостик, растяжка в 3 положения).......

2. Встаем перед зеркалом и повторяем классические позиции ног ( 1, 2. 5) и рук(подготовительная, 1, 2. 3.). Исполняем по 2 "деми плие" и по 1 "гранд плие" по всем позициям (всего 4 порции). Стараемся себе понравиться!.......

3. Вспоминаем под музыку композицию "Игрушечная витрина" на народном материале, пользуясь информацией, выложенной в группе дистанционного обучения.......

4. Исполняем композицию, "Мы - крутые пацаны" на батловом - игровом материале, пользуясь информацией, выложенной в группе дистанционного обучения.......

5. Не забываем прыгалку и мяч))).

**Тестовое задание на лето 2019-2020уч. года**

**для 6 года обучения**

**в ансамбле танца "Веснушки"**

**по программе "Народный танец - музыка души"** 1. Последовательность тренажных движений в экзерсисе классического танца у станка, позиции и позы (проверяем перед зеркалом), прыжки и связующие эементы в классическом танце (называем).......

2. Проделываем силовой разогревающий комплекс.......

3. Последовательность тренажных движений в экзерсисе народного танца у станка, положения и позы (проверяем перед зеркалом), дробные комбинации, комбинации и правила вращений (простукиваем и называем).......

4. Партерная гимнастика для формирования классической фигуры, классический партерный тренаж (чередуем по 2-3 раза в неделю).......

5. Прыгалки, (десяточки с двух ног, с одной ноги, с поочередного переступания вперед и назад).......

6. Бег по лесной тропинке )))

Здоровья!!!