

Kolejne zadania taneczne

grupy taneczne pani **Wiesławy Pilewskiej**, pani **Beaty Rewolińskiej** oraz pana **Krzysztofa Tomaszewskiego**

6 - 11.04.2020r.

Witajcie. Już spieszymy z nowymi wyzwaniami na ten tydzień ☐ ☐

1. Jak zawsze zaczynamy od **ROZGRZEWKI**, którą przygotowali dziś dla Was nasi najstarsi tancerze Krzysztof i Paweł Tomaszewscy. Wykonajcie dokładnie wszystkie ćwiczenia. 3 - 2 - 1 start zaczynamy!!!

[rozgrzewka](#)

2. Jesteśmy już trochę rozgrzani więc czas na **CZĘŚĆ GŁÓWNA LKCCJI**.

Przez ostatnie 2 tygodnie uczyliśmy się ćwiczeń z techniki tańca klasycznego. Pamiętacie je? Poznaliście pozycje stóp i rąk, demi plie i grand plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre en dehors i en dedans, releve, położenie stopy sur le cou-de-pied. Doskonalimy więc je. Wykonajcie każde ćwiczenie po 4x na każdą nogę. Jeśli jakiegoś ćwiczenia nie pamiętacie możecie zerknąć na poprzednie lekcje i szybciotko sobie przypomnieć. Udało się? Brawo!!!

Nowością w tym tygodniu jest **Battement fondue** (ćwiczenie już bardziej zaawansowane). Położenie stopy sur le cou-de-pied , które już znacie, teraz się bardzo przyda. Najpierw wysłuchajcie dokładnie wskazówek a następnie spróbujcie poprawnie wykonać Battement fondue. Wykonajcie ćwiczenie 4x prawą nogą i 4x lewą nogą we wszystkich kierunkach czyli do przodu, boku, tyłu i znowu boku. Następnie powtórzcie ćwiczenie jeszcze raz. Trzymamy kciuki!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=G3rd8JDlaKw>

(Filmy przygotowane przez Szkołę Baletową Anny Niedźwiedź w Poznaniu i pedagog Sandrę Napierałę).

DLA NIECO ZAAWANSOWANYCH

Znając już podstawowe ćwiczenia z techniki tańca klasycznego proponujemy udział w 15 minutowej lekcji. Do dzieła!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=XuKm0a8h3qo>

(Film przygotowany przez Szkołę Tańca i Baletu Le Pas)

3. Czas na **WYCISZENIE**. Zestaw ćwiczeń przygotowali dla Was ponownie nasi tancerze Krzysztof i Paweł Tomaszewscy. Precyzyjnie wykonajcie wszystkie ćwiczenia.

Wyciszenie

BRAWO!!! Cieszymy się, że systematycznie ćwiczyacie i doskonalicie się. Jak zawsze czekamy na Wasze smsy z informacjami jak Wam idą ćwiczenia. W razie pytań lub wątpliwości kontaktujcie się z nami.

A może przyślecie nam zdjęcia z podejmowanych aktywności? Będzie nam bardzo miło. Najfajniejsze będziemy zamieszczać na pałacowej stronie. Przesyłajcie. Czekamy (p. Wiesia, p. Beata, p. Krzysztof)

NIESPODZIANKA

Jeśli jeszcze nie obejrzelście finału konkursu Młody Tancerz Roku 2019 to namawiamy. Zaproście do oglądania także Wasze rodziny. Życzymy cudownych tanecznych przeżyć.

<https://vod.tvp.pl/video/mlody-tancerz-roku,final-2019,43221190>

Pozdrawiamy ☐ ☐

#zostanwdomu

Opracowanie: W. Pilewska, B. Rewolińska i Krzysztof Tomaszewski