

zadania taneczne

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

27.04-02.05.2020r.

Witajcie Kochani.

Ten tydzień jest wyjątkowy dla każdego nauczyciela tańca i tancerza ponieważ 29 kwietnia przypada Międzynarodowy Dzień Tańca. Od 38 lat na całym świecie wszyscy nauczyciele tańca, choreografowie, tancerze i miłośnicy tej sztuki celebrują ten dzień. Składają sobie życzenia oraz wyczekują na orędzie, które każdego roku przygotowuje inna ważna osoba ze świata tańca. Słowa orędzia mają prowadzić nas przez najbliższy rok.

(29 kwietnia zamieścimy orędzie na stronie Pałacu Młodzieży – zachęcamy do zapoznania się).

1. A teraz zaczynamy jak zawsze od rozgrzewki. Mamy dla Was **NOWĄ ROZGRZEWKĘ** baletową. Wysłuchajcie uwag prowadzącej i wykonajcie wszystkie proponowane ćwiczenia jak najlepiej. Zaczynamy!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=eIOa3qYINE8&fbclid=IwAR1Z-2bFHjyYQzbsYA5UrAsCoVhpJEy9OgDkDUtTRN1197ePbnemSulreLc>

(Film przygotowany przez Szkołę Baletową Anny Niedźwiedz z Poznania)

2. **CZEŚCIĄ GŁÓWNĄ LEKCJI** będzie powtórka lekcji klasycznej cz.1 a następnie powtórzenie elementów akrobatycznych (stanie na przedramionach i na rękach) z poprzednich tygodni. Wierzymy, że oba zadania wychodzą Wam już coraz lepiej. Warto wykonywać te ćwiczenia systematycznie każdego dnia. Powodzenia!!!

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

http://www.palac.bydgoszcz.pl/images/zostan/artystyczny/wieslawa_pilewska/stanie_na_rr.mp4

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

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

3. Na koniec nie zapomnijcie o **ROZCIAGANIU**. Powtórzcie dobrze znane Wam ćwiczenia.

http://palac.bydgoszcz.pl/images/zostan/artystyczny/wieslawa_pilewska/rozciaganie.mp4

4. Na koniec **NIESPODZIANKA**

Wiemy, że bardzo podobał się Wam film z konkursu Młody Tancerz Roku 2019. Dlatego dziś powspominamy i obejrzymy finał tego konkursu z 2017r. Miłego oglądania!!!

<https://vod.tvp.pl/video/mlody-tancerz-roku,final-krajowy-2017,30945515>

Dbajcie o siebie. Ćwiczcie systematycznie. Piszcie do nas (p. Wiesia, p. Beata, p.Krzysztof) bo zawsze czekamy na informacje i zdjęcia od Was.

Pozdrawiamy # zostanwdomu

Opracowanie: W. Pilewska, B. Rewolińska, K. Tomaszewski