

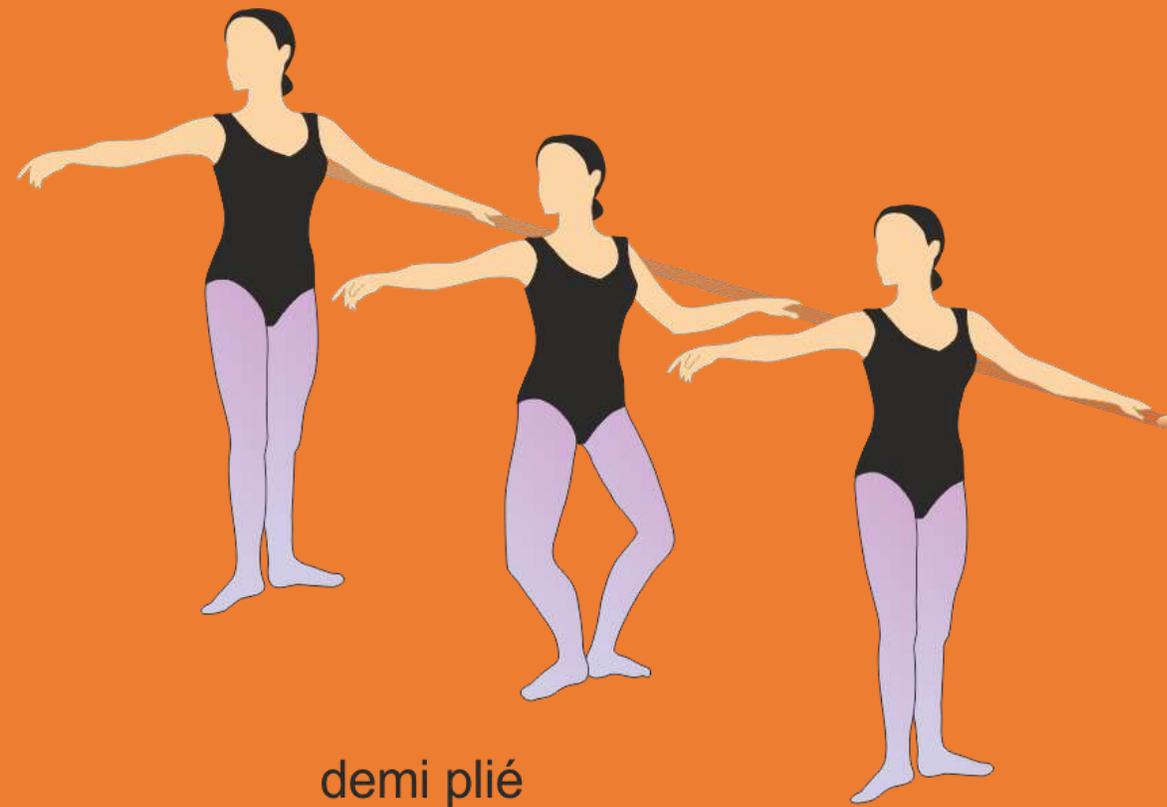
Танцами заняться рады,
Разогреть нам мышцы надо.



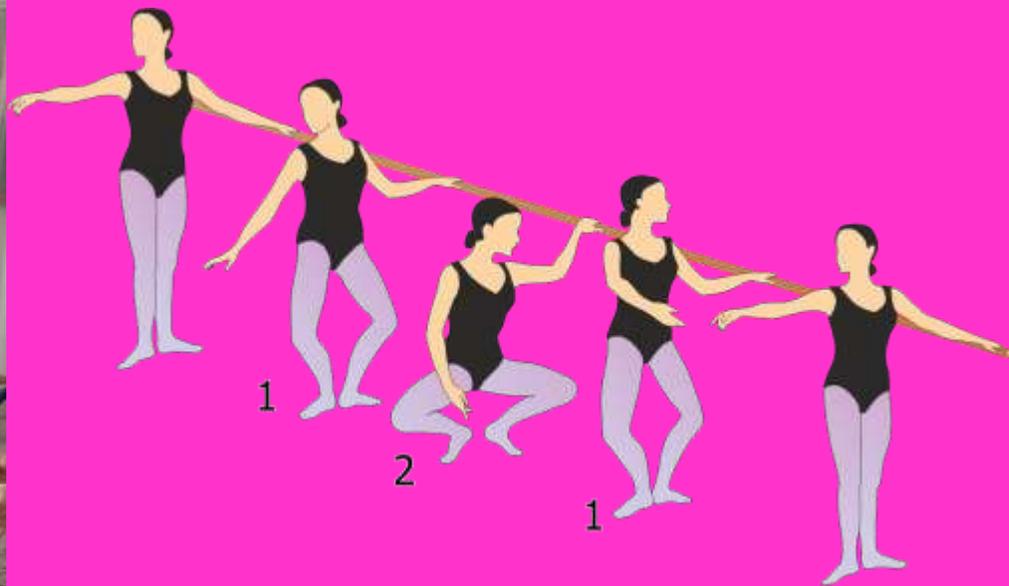
Встанем мы на полупальцы,
Пятки вверх и сразу вниз,
Стопы развернули все,
Выполняем relevés (рэлевэ)

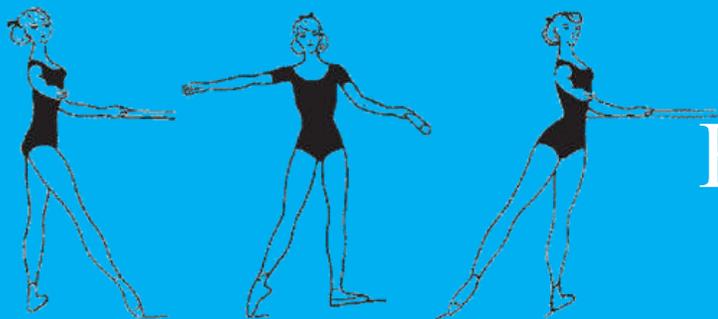


Понемногу приседаем,
Пяточки не отрываем,
Половинка – знают все
Это же *demis-plies* (дэми-плие)



Усложнили нам задание –
Углубили приседания,
Пятки подними смелей
Выполняем grand-plies (гранд-плие)

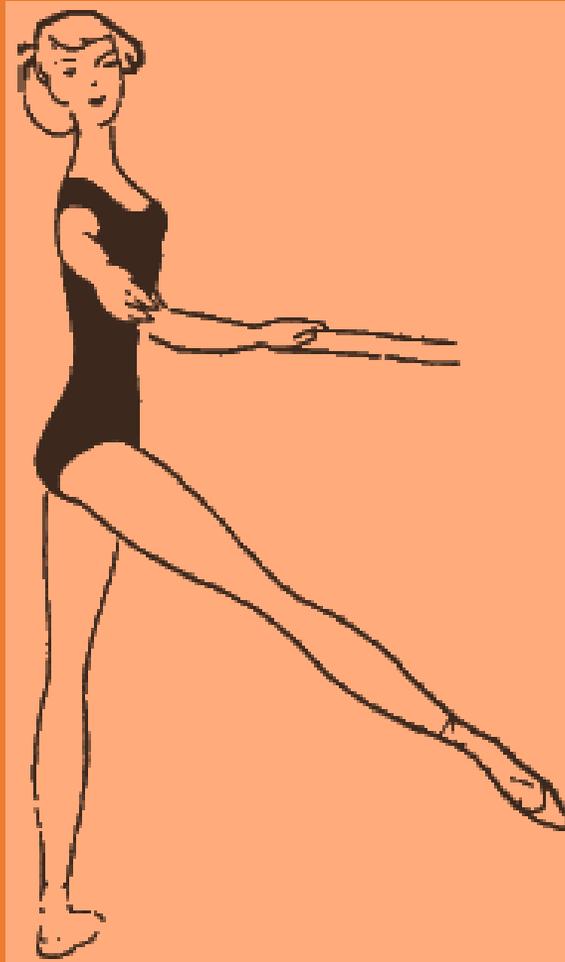




Постарайся же немножко,
Вот скользит по полу ножка,
Вот носочек натяну,
Выполняю battement tendu (батман тандю)



Ножкой выполню бросок,
Сильный, но не высоко,
Стопы натяну, уже –
Вот battement tendu jete
(батман тандю жэтэ)



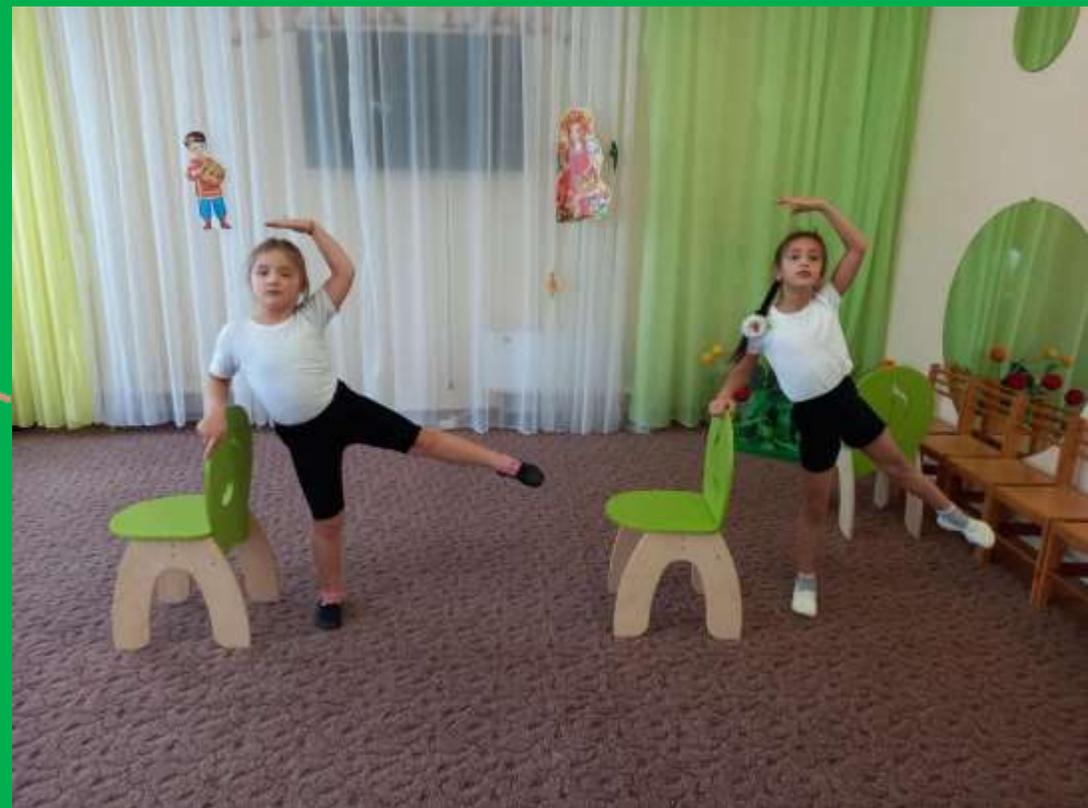
Словно рисовать хочу,
Ножкой круг я начерчу,
Ронд есть круг, а пол- партер
Вот и ronde de gamber par terre
(рондэ жамб пар тер)



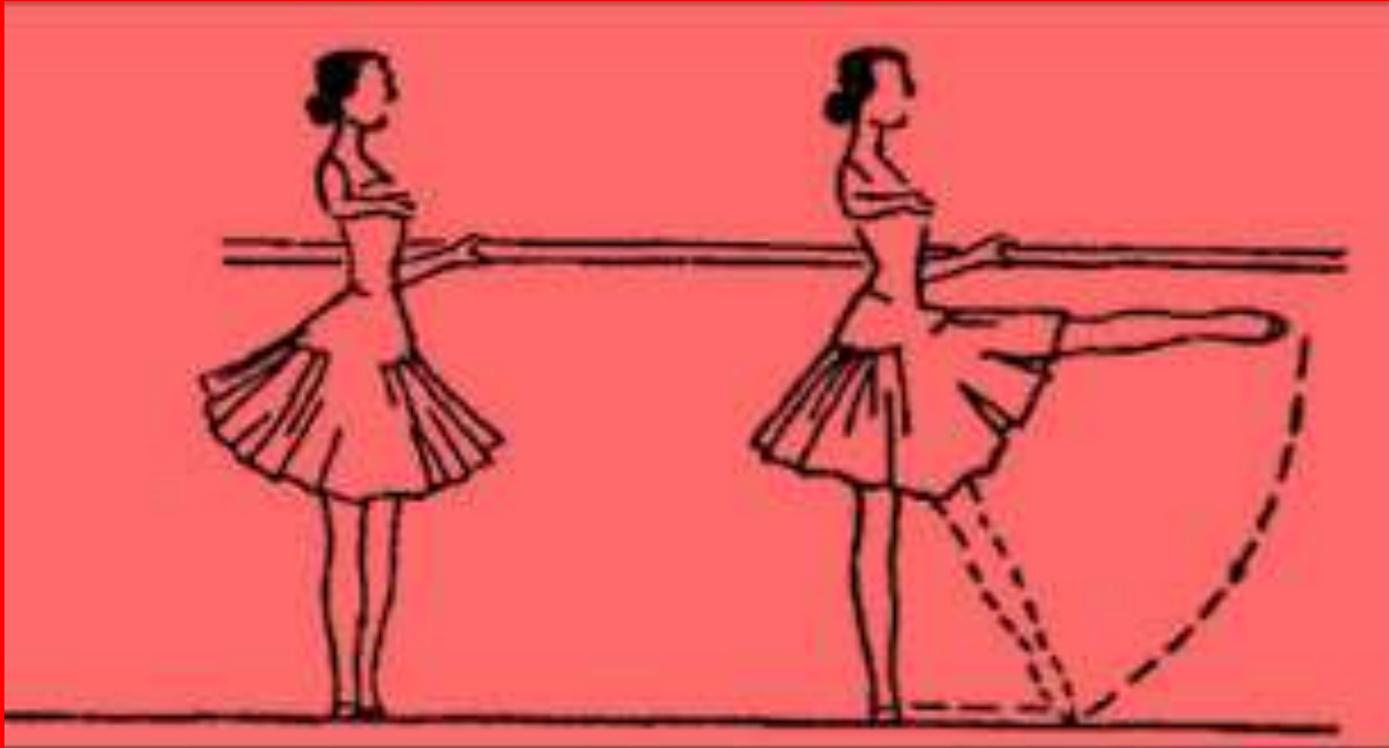
Музыка красивая
Медленно звучит,
Выполнять адажио
Будет ученик



Ножку медленно поднять,
И красиво опустить,
Движения, как подъёмный кран,
Назовём releves lents (рэлевэ лянТ)



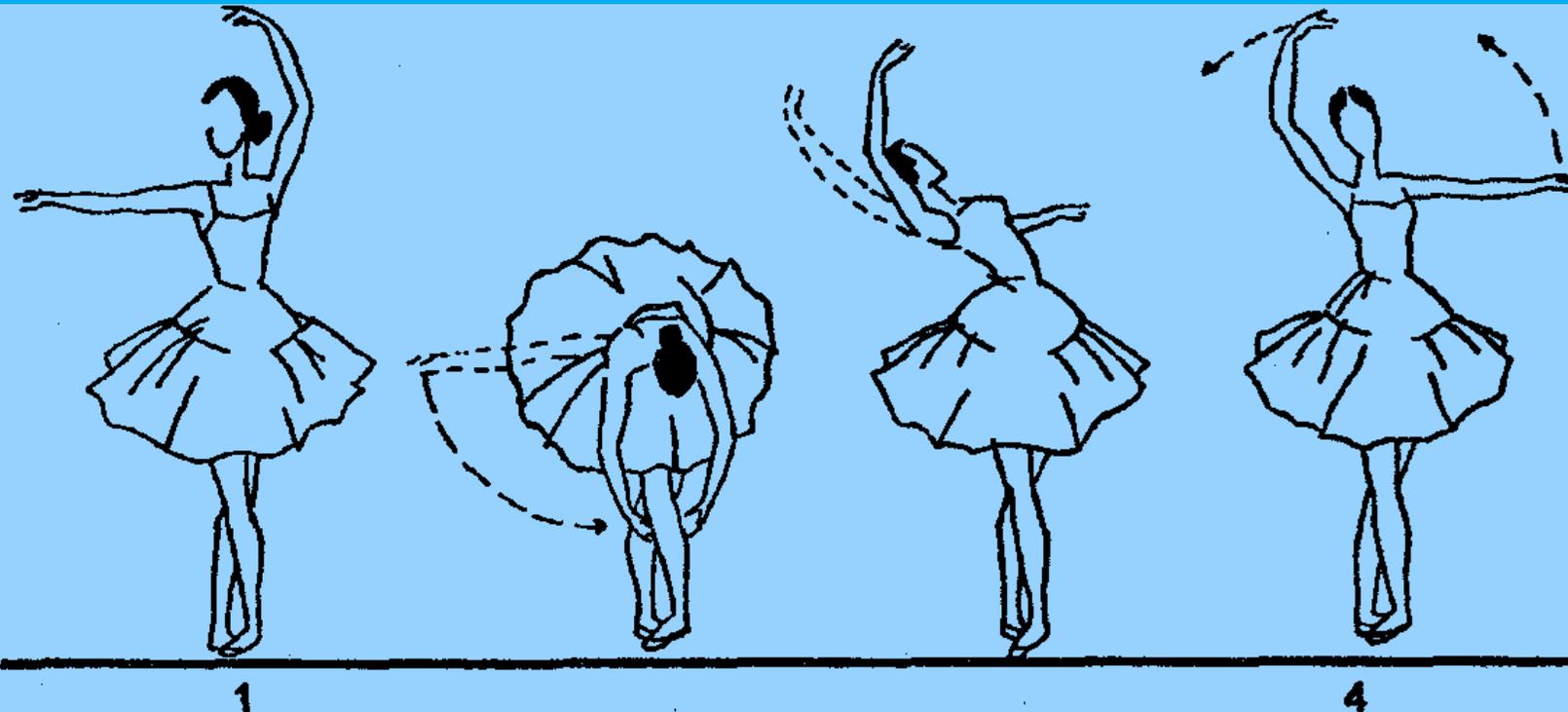
Упражнения продолжаем,
Ножку вверх и вниз бросаем,
Ножку бросить просто нам,
Выплняем grand battement
(гранд батман)



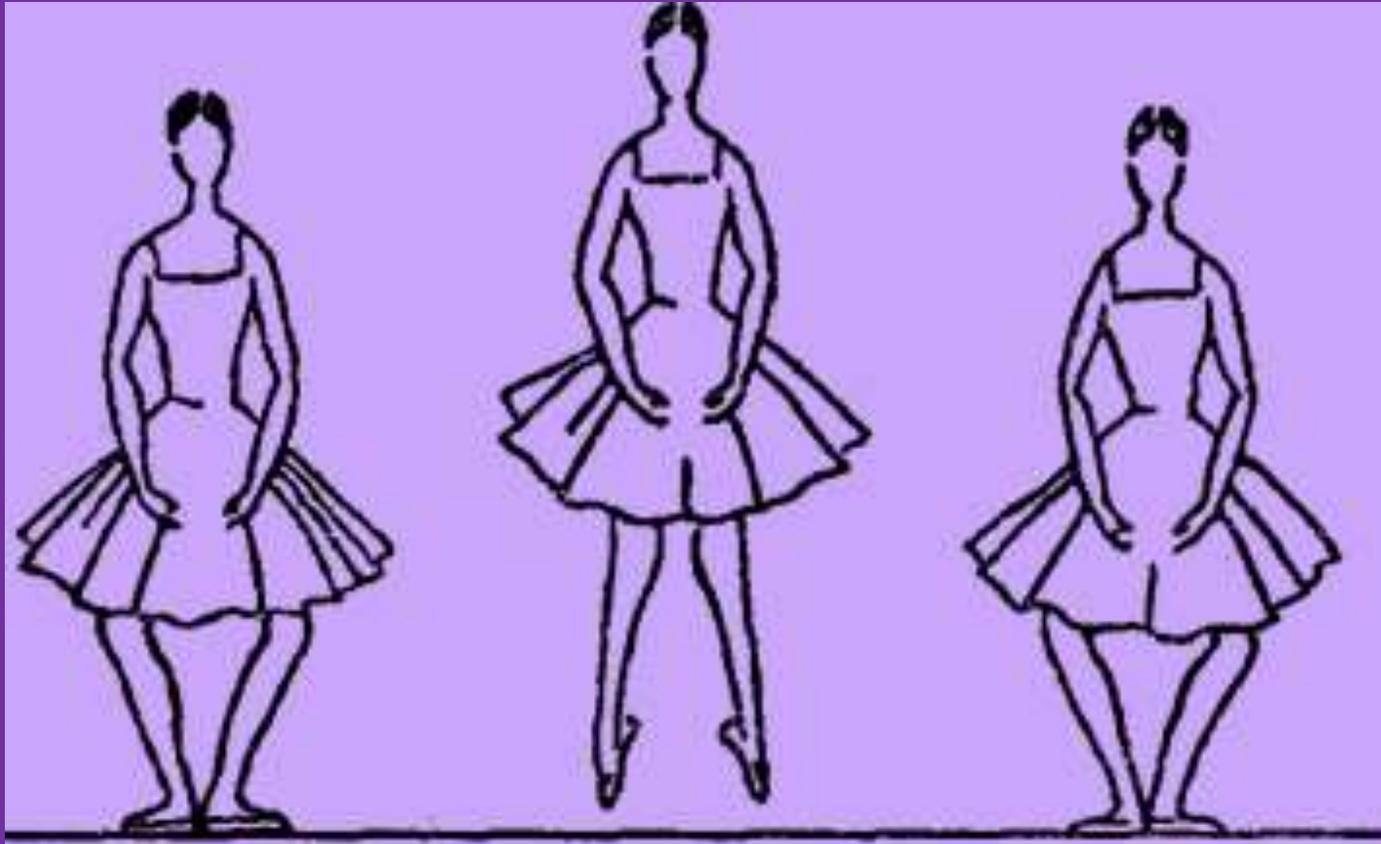
Рук позиции меняем,
Первая, вторая,
В третью перейти пора
Выполняем port de bra
(порт дэ бра)



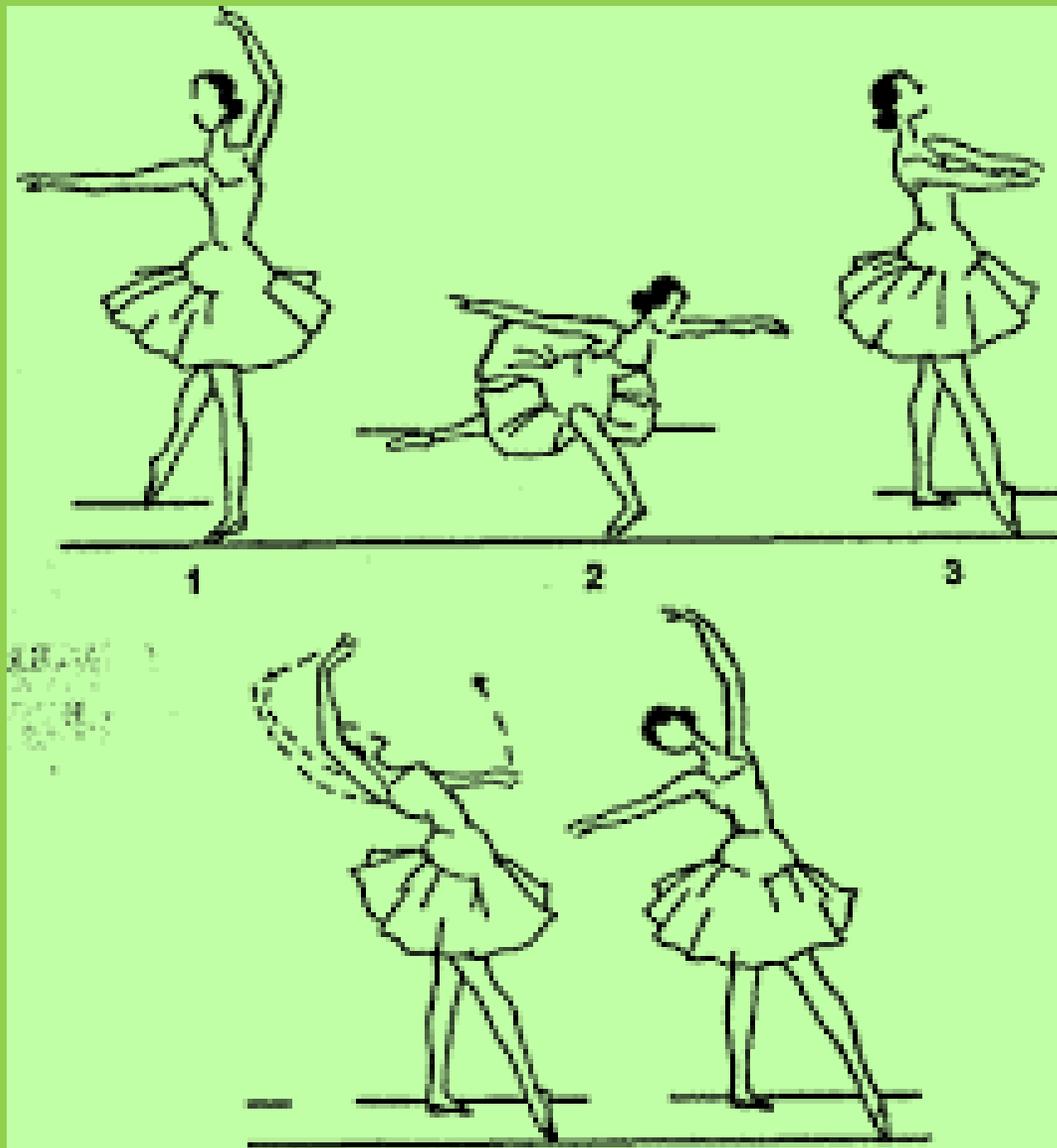
Выполним наклон вперед
И назад прогнёмся
Гибкость быстро разовьём
port de bra (порт дэ бра) для корпуса



Просто выполнить прыжок,
Сразу натянуть носок,
Приземляемся в плие,
Это есть прыжок temps saute (сотэ)



Ножки тянем, наклон вниз Получился экзерсис



Наши достижения

