**Комплекс упражнений для занятия по хореографии**

**Упражнение для рук.**

* сидя, скрестив ноги, положить руки на колени.

1-Приподнять руки и свести запястья вместе.

2- Начать, вытягивая пальцы, сжимать вместе ладони до тех пор, пока они не будут соприкасаться только в центральной части.

3- Соединить и сжать пальцы.

4- Развести пальцы врозь и слегка приоткрыть ладони, делая круговые движения наружу и внутрь, до тех пор, пока запястья вновь не соединятся. Упражнение повторить.

**Упражнение для ног.**

1.Сидя, вытянув ноги и стопы вперед. Развернуть ноги, чтобы колени смотрели в разные стороны.

2.Медленно поворачивать ноги внутрь до тех пор, пока колени не будут смотреть в потолок.

3.Развернуть их наружу. Повторить все с начало, поворачивая ноги внутрь и наружу.

4.Держа спину прямо, вытянуть одну ногу в сторону, немного приподняв от пола. Повторить несколько раз, поднимая в воздух другую ногу.

5.Сидя ноги вместе. Поднять руки в стороны, выпрямить спину и натянуть ноги. Сидеть в напряжении 10 сек. (до 1 мин.). Затем расслабить мышцы.

**Упражнения у станка.**

1.Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1-ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям.

2.Plie(приседание) – по 1-ой и 2-ой позициям:

-развернуть колени врозь над носками стоп,

-держать спину прямо.

Demi-plie - полуприседание. Используется для развития технических навыков. Это полезное и важное упражнение, потому что многие прыжковые па начинаются и заканчиваются им.

Grandplie - это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.

3.Battement (удар) tendu (вытянутый).

Это упражнение позволяет растягивать мышцы ног и укреплять подъем стопы.

-Стоя лицом к опоре, ноги в 1-ой позиции;

-медленно отводить одну стопу в сторону, до того как пятка оторвется от пола, а носок останется на полу (перенести вес тела на опорную ногу).

Развернуть внутреннюю поверхность пятки к станку.

-Вернуть ногу в исходное положение.

- То же самое выполнить из 3-ей позиции.

4.Battements Qlisses (проводить, скользить). Это упражнение научит быстро и энергично выбрасывать ногу и стопу, не теряя контроля над ними.

То же, что и battementstendu, но с отрывом стопы от пола.

5.Battements Fondus (« постепенно переходящий»).

И.п.- 3-я позиция.

--Слегка расслабить правую(левую) ногу, одновременно отделяя другую ногу от пола.

-В самой низкой точке fondu (подобно половине demi-plie, без отрыва пятки) передняя стопа достигнет положения впереди голеностопного сустава.

-Вернуться в исходное положение. Натянуть ноги.

Упражнение выполняется по трем сторонам: вперед, в сторону и назад.

6.Grands Battements (большой, широкий) - энергичный мах ногой выше талии. Выполняется по трем сторонам: вперед, в сторону, назад. При выполнении упражнения держать спину неподвижно, ноги - натянутыми.

7.Releve Passe с двух стоп на одну.

Выполняется из 3-ей позиции. Встать на полупальцы, поднимая одну ногу так, чтобы колено смотрело в сторону, а стопа расположилась под коленом.

-тоже, но из положения demi-plie (полуприседание). Выполнять четко и коротко.

8.Releve leant - удержание ноги в равновесии на уровне талии и выше. Выполняется по трем сторонам.

9.Frappe (пораженный, отбитый). На заключительном этапе подушечка стопы будет ударять по поверхности пола.

Начальная позиция рабочей стопы – у голеностопного сустава.

**Вращения:**

* на одной ноге - другая в положении passe:

-на правую и левую ногу;

-в разные стороны;

-на месте и в продвижении.

* на двух ногах:

-на месте и в продвижении;

-в одну и другую стороны.

**Прыжки.**

* Ноги и руки в 3-ей позиции. Опуститься в demi-plie, затем подпрыгнуть вверх (руки в 1-ой позиции). Вернуться в demi-plie;
* тоже, но с поворотом на 90,180,360,720 градусов;
* тоже, но со сменой ног;
* шаг и прыжок с поворотом тела, согнув одну ногу в прыжковое положение;
* прыжок «олень» - выполняется в продвижении.