

demi plie на середине зала.

Ноги в I свободной позиции, руки в подготовительной позиции. Выполняем упражнение упражнение *demi plie* под музыку вместе со мной.

Звучит музыка:

1-2 такты

Раз и, два и - медленно сгибаем ноги в коленях, так чтобы колени были направлены точно к носкам, при этом пятки нельзя отрывать от пола. Корпус прямой и подтянутый;

Три и, четыре – сохраняем положение;

Раз и два и три - ноги медленно вытягиваются в исходное положение.

Четыре – руки из подготовительной позиции переводятся в I позицию.

3-7 такты

Движение повторяется, на каждый последующий четный такт, на счет четыре руки переводятся из I позиции на III, со III позиции на II.

За 8 тактом

Раз и два и - ноги медленно вытягиваются в исходное положение.

Три и – переводим правую ногу на II позицию

Четыре – руки из II позиции переводятся в подготовительную.

9-15 такты все повторить по II позиции ног с 1 по 7 такт.

За 16 тактом

Раз и два и - ноги медленно вытягиваются в исходное положение.

Три и – переводим правую ногу на III позицию

Четыре – руки из II позиции переводятся в подготовительную.