



Проверяем правильную постановку корпуса: кисти рук свободно положены на станок против середины корпуса, руки слегка согнутые и опущенный в локтях, колени сильно втянуты, спина прямая, подтянутая.

Упражнение **demi plie** (означает маленькое приседание)

Ноги в I позиции. При исполнении *demi plie* *на раз, и два* медленно сгибаем ноги в коленях, так чтобы колени были направлены точно к носкам, при этом пятки нельзя отрывать от пола. Корпус прямой и подтянутый. *На три и, четыре* ноги медленно вытягиваются в исходное положение. Выполняем упражнение под музыку.