

**Первое занятие.**

**Demi-plie (Деми Плие) по 1 позиции – 8раз**

**Grand – plie (Гранд плие) по 1позиции – 8раз**

**Demi-plie (Деми Плие) по 2 позиции – 8раз**

**Demi-plie (Деми плие) по 5 позиции – 8раз (справой и левой ноги)**

**Grand – plie (Гранд плие) по 5 позиции -8раз(справой и левой ноги)**

**Прыжки [https://vk.com/video-171962104\\_456239079](https://vk.com/video-171962104_456239079)**

**Второе занятие.**

Повторение деми-плие по 1,2,5позиции

Баттмант тандю по 5ой позиции (крестом)

Баттмант тандю жете по 5 позиции (крестом)

**Прыжки [https://vk.com/video-171962104\\_456239079](https://vk.com/video-171962104_456239079)**