

Первое занятие.

Pas assamble (па ассамбле) – «собрать». Прыжок с двух ног на две. Исполняется из V позиции во всех направлениях.

Развивает: силу ног.

Виды: 1. Простой;

2. Double assamble.

Методика исполнения *pas assamble*. И.п. – V позиция, п.н. сзади. Исполняется d.p. в V п. Р.н. скользящим движением выбрасывается в сторону II позиции на 45°. Одновременно о.н., оттолкнувшись пяткой от пола, с силой вытягивается в прыжке; р.н. сразу же подтягивается к о.н. в V позицию. Прыжок завершается в d.p. в V позиции, п.н. впереди.

Второе занятие.

Методика исполнения *double pas assamble*. И.п. – V позиция, п.н. сзади. Исполняется так же как и *pas assamble*, только р.н. сначала закрывается в и.п., а затем переводится вперед.

Обратить внимание:

1. При собирании ног в воздухе о.н. не должна сдвигаться в сторону р.н.

Посмотреть обучающее видео ассамбле в классическом танце

и дубль ассамбле.

И.П- исходное положение

Р.Н- работающая нога

П.Н.-правая нога

D.P-дубль ассамбле

V- пятая позиция

II-вторая позиция