

TRABAJO DANZA CLÁSICA PARA 3 EEPP FLAMENCO

Profesora Alicia Cantos Fuentes

Hola, a continuación os detallo las actividades:

Me tenéis que enviar varios videos del material propuesto en la web, dividiéndolos en grupos de dos ejercicios en cada vídeo, haciendo cada uno a un lado. Con fecha tope de entrega hasta el 3 de mayo. **Únicamente de la barra.**

Primera semana: plié (a derecha) y tendu (a izquierda) / segunda semana: jeté y rond de jambe / tercera semana: frappé y grand battement

Cuidado a la hora de realizar los ejercicios , con la altura de las piernas, relevé, giros... todos somos conscientes de la situación tan difícil que estamos viviendo y hay que ser consecuentes con ello. Si veis que el movimiento del brazo del video es complicado no es necesario que lo repitas, podéis dejarlo quieto en una posición cuando lo creáis necesario. Igual con los giros, no es necesario que los hagáis, con un equilibrio a relevé o pie plano es suficiente, si hay demasiado relevé, podéis marcarlo a pie plano... os mandamos estas clases para tengáis una referencia, a partir de ahí podéis adaptarlo cada uno a su situación. Aunque en el video haya más ejercicios de los pedidos no es necesario que me los mandéis, están ahí para que sigáis trabajando en casa.

Importante es que realicéis los estiramientos para no perder flexibilidad. De esto también quiero un pequeño vídeo para ver si los estáis haciendo .

Tenéis que enviarlo al siguiente correo alichica1904@gmail.com y ahí también os atiendo para las dudas.

MUCHO ÁNIMO CHIC@S, OS MANDO TODA LA ENERGÍA POSITIVA DEL MUNDO