## Разрабатывание и укрепление физических профессиональных данных

Это — гимнастика для корпуса, ног, стоп, для развития выворотности, танцевального шага. Необходимо выполнение гимнастики ежедневно, (возможно исполнение два раза в день).

### *Практические занятия*

Прежде, чем приступить к занятиям, необходимо внимательно просмотреть весь видеоролик. Затем, упражнения выполняются под видеозапись, для лучшего запоминания порядка движений и наглядного обучения правильности исполнения того или иного движения. До тех пор пока движения не запомнятся.

Упражнения для укрепления стоп:

1) С резинкой: https://youtu.be/86ZeXKPm0aE

2) Со скалкой: https://youtu.be/2nh9fdJftCE

3) С теннисным мячиком: https://youtu.be/2KbAan5Kl50

Упражнения для улучшения и разработки подъёма:
https://youtu.be/XSprc_eTYXo

Упражнения для выработки и улучшения балетной выворотности:
1) https://youtu.be/uyK9qO0TKDM
2) https://youtu.be/R0zeBgUnYls