

Зміст та тематика практичних занять

Урок може бути побудований на стилістиці класичного джазу, джаз-модерну, афро-джазу, модерну, або інших стильових напрямках сучасного танцю (згідно програми), де застосовуються методи та техніки різних педагогів. В уроці можна чітко виділити наступні частини:

- Розминка
- екзерсис біля станка
- вправи на середині залу
- розтяжка та силовий блок
- рівні
- вправи по діагоналі
- крос: просування у просторі
- танцювальна комбінація або імпровізація

На середині залу та по діагоналі проробляються кроки, оберти, окремі стрибки, які будуть використовуватись в заключних комбінаціях та різноманітних постановках. Урок в себе також включає розтяжки та силовий блок, - ця частина важлива для підтримки фізичної форми студентів.

Орієнтовний тематичний план

№ П/П	Основні тематичні розділи	Кількість годин
Тренаж на середині залу		
1	Група вправ для розвитку рухливості шийних хребців	2
2	Група рухів для розвитку рухливості плечового суглобу	2
3	Група рухів для розвитку рухливості рук. Вправи на координацію рухів	2
4	Вправи для «діафрагми»	2
5	Група рухів для розвитку рухливості кульшових суглобів	4
6	Група рухів для розвитку рухливості колінного та гомілко-стопового суглобу	4
7	Вправи для корпусу	2
8	Вправи на координацію та баланс	4
9	Екзерсис на середині залу	8
10	Початкові вправи	2
11	Складніші вправи	4
Екзерсис біля станка		
12	<i>Демі та гранд пліє з додаванням пор де бра та положень «контракт», «реліс», пліє з нахилами корпусу та додаванням позицій рук</i>	2
13	<i>Батман тандю, батман тандю жете в поєднанні з розворотами голови та позиціями рук, вправами для стоп (флеш, демі пуант, пуант).</i>	2

14	<i>Ронд де жамб партер</i> в поєднанні з нахилами корпусу	2
15	<i>Гранд батман жете</i> в різних комбінаціях зі збільшенням розмаху	2
Партерний тренаж		
16	Вправи сидячи з рівною спиною	2
17	Вправи на перегин корпусу	2
18	Вправи для розвитку сили м'язів живота та спини	4
19	Вправи для розвитку сили та еластичності м'язів ніг	4
20	Перекати, оберти	10
21	Вправи для розвитку розтяжки ніг	2
Танцювальні вправи в русі по діагоналі залу		
22	Початкові вправи	2
23	Складніші вправи	2
24	Тури та оберти	10
25	Вивчення танцювальних комбінацій та етюдів, робота над синхронністю та технікою виконання	10
	Всього	92