



**Балет**



# Что надо иметь на балет ?

- Купальник
- Чешки
- Балетные колготки
- Пуанты
- Сумочка с заколочками
- Расчёска
- Дневник
- Пенал





# Пуанты !!!

Для того , что – бы  
пуанты сохраняли  
свой прежний вид  
надо иметь подъём ,  
вставать на пяточки ,  
не раскидывать их где  
то и осторожно быть  
на них , можно  
сломать ноги .





# Пачка .

Пачка – это юбка в которой танцует Балерина . Пачки бывают очень разные !







# Балет .

- « Снегурочка »
- « Лебединое озеро »
- « Спящая красавица »
- « Щелкунчик »
- « Чипполино »
- « Яг – Морт »
- « Жизель »





# Шпагаты

Для того , что – бы  
была растяжка  
надо каждый день  
тренироваться . А  
например : кидать  
ноги назад , в сторону ,  
вперёд . Сидеть на  
шпагата целых 5 минут .





# Маленькие балерины

Балетом начинают заниматься с 5 лет .  
Название комбинаций :  
батман тандю , жете ,  
фондю , ффрапе .





# Прыжки .

Для того , что – бы  
сделать прыжок в  
шпагате надо иметь  
шпагат и когда  
выпрыгиваешь  
должен быть сильный  
толчок .







# Пучок .

Как сделать пучок ?

Во первых , сделать хвостик и косичку .

Во вторых , косичку закручиваешь и маленький хвостик зацепляешь невидимками и шпильками .

Одеваешь пучок .





# Станок .

У станка надо  
заниматься лучше ,  
потому что 70  
процентов от  
станка помогают на  
середине.



