УПРАЖНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

*Упражнения на «разогрев» суставно-мышечного аппарата.*Потянуться в разных направлениях от плеча; от бока; от поясницы; от колена; от центра груди и т.д.

*Упражнения на координацию во вращении:*- Кисти в одном направлении, стопа поднятой ноги в другом. - В позиции баланса на одной ноге, голень поднятой ноги от колена, плечи-«противоход».- Прямые руки от плеч и таз. Таз, кисть вытянутой вперед руки, плечо другой руки, опущенной вдоль тела. Голень поднятой левой ноги и правое плечо.

*Упражнения в потягивании:* - Баланс на одной ноге, руки над головой, пальцы в "замке". Наклон корпусом в сторону с одновременным потягиванием. Сменить опорную ногу. Наклон в другую сторону. Задачи: сохранять равновесие и мягкость наклонов. - Баланс на одной ноге, руки сзади в "замке". Наклон вперед. Сменить опорную ногу, повторить упражнение. - Одна рука сверху, другая снизу, пальцы в "замке" за спиной, ступни параллельно, ноги прямые. Наклоны вперед, спина параллельна полу, взгляд вперед. Поменять позицию рук, повторить наклоны. - Соединить ладони за спиной, развернув руки так, чтобы мизинцы касались позвоночника. Баланс на одной ноге. Наклонить корпус вперед, поднятой ногой потянуться назад вверх, мягко вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу и повторить упражнение.

Задачи: контролировать свободное дыхание, чтобы зазвучать в этой позиции (имеется в виду позиция наклона и потягивания поднятой ногой вверх).

*Упражнение "Прыгающая тряпочка: -*Легкими прыжками с одной ноги на другую встряхнуть тело; не терять пружинистого прыжка.
- Продвигаться прыжками по залу в разных направлениях. Добиваться легкости в прыжке, внимательно следить за продвижением партнеров, стараться не сталкиваться с ними, не делать много прыжков, работать разнообразно и аккуратно.

*Перейти на ходьбу в разных направлениях.*

Чаще менять направление движения. Использовать 9 скоростей движения. Пробовать контрастные изменения скорости - от 9-й к 1-й, от 1-й к 9-й. Переход от 9-й к 1-й должен происходить за счет быстрого, но плавного торможения без рывка и остановки, от 1-й к 9-й - за счет плавного, быстрого ускорения. Соотносить свою скорость со скоростью партнеров, таким образом, находя единую скорость для всей группы. Переход от одной скорости к другой должен быть процессом видимым, который можно наблюдать со стороны.
Продолжать ходьбу в разных скоростях. По сигналу зафиксировать позицию. Дыхание свободное.

*Снова ходьба. По сигналу остановиться.* Тело принимает позицию, которую зафиксировали до этого.

Задача: выполнять остановку по сигналу, давая себе секунду, чтобы войти в процесс торможения. Сигнал не должен быть раздражителем, парализующим актерскую природу. Это лишь импульс к изменению действия (от ходьбы к остановке с фиксацией определенной формы).