Упражнение «Части тела»

Ведущий называет часть тела. Все танцоры двигают этой частью тела, сначала осторожно, затем все более и более активно. Через некоторое время ведущий называет другую часть тела. Танцоры тогда двигают вновь названной частью тела. Таким образом группа проходит по всем частям тела. Танцоры могут повторять процесс движения, когда движение начинается с одной части тела, а затем в него вовлекается все тело целиком.

Упражнение «Ленточка»

У ведущего в руках ленточки. Участники должны взять ленту за их кончики. Когда ведущий отпускает середину, то участники узнают, кто с кем в паре.

А теперь парам нужно станцевать, не выпуская ленточки из рук. От участников требуется умение чувствовать партнера, чтобы в процессе совместных движениях получился танец.

Упражнение «Импровизационная композиция»

У ведущего в руках две группы карточек. На одних написаны слова-существительные, на других — прилагательные. Например, котенок — веселый. Вы должны показать танец   веселого котенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Веселый | Повар |
| Сонный  | Лиса |
| Неуклюжий | Лягушка |
| Застенчивый | Спортсмен |
| Пугливый | Музыкант |
| Коварный | Ученик |
| Смелый | Кукла |
| Злой | Воробей |
| Храбрый | Уборщица |
| Активный | Бабочка |

Упражнение «Зеркало»

Участники делятся на пары и встают друг на против друга. Один из участников ведущий, он начинает показывать движение, второй же участник должен повторить, чтобы было максимально похоже. Потом роли меняются.