



Задание № 7
для обучающихся группы №1, №2, №3
Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»
(базовый уровень обучения).

Дата занятия: 15.05.2020г.

Дорогие, ребята!!!
Продолжаем наши занятия дома!!!

Раздел : «Хореография»

Цель занятия: поддержание общей и специальной физической подготовки обучающихся.

Задание

Провести самостоятельно комплекс Хореографического разминки:

1. Стоя по 6 позиции 8 раз поднимаемся на высокие полупальцы; 8 раз глубоко приседаем.
2. Стоя по 1 позиции выполняем батман тандю крестом, руки во 2 позиции, то же делаем с другой ноги.
3. Стоя по 1 позиции выполняем батман тандю деми плие крестом, руки во 2 позиции, то же делаем с другой ноги.
4. Деми плие и гран плие по 1.2.4.5 позициям.
5. Стоя по 1 позиции наклоны вперед, назад; по 2 позиции наклоны вправо-влево. Повторить все 2 раза.
6. Стоя по 3 позиции выполняем высокое равновесие, руки в 3 позиции, наклоняясь вперед выполняем переднее равновесие, руки во 2 позиции "Ласточка".
Выполняем с одной и другой ноги по 4 раза.
7. Стоя по 1 позиции выполняем гран батман крестом (вперед, в сторону, назад) одной и другой ногой, по 4 повтора.
Руки во 2 позиции.
8. Прыжки по 1 позиции - 32 раза, повторить через 2-3 мин. отдыха.
9. Выпады вперед, растяжка на шпагаты.
Шпагаты с наклонами назад и в кольцо, с захватом рукой.
То же с другой ноги.
10. Выполняем мосты из упора присев и стоя.



<https://yandex.ru/collections/card/5c28c1f5f3bc880069feb631/>

Фотоотчет и результаты выполненных заданий присылайте на электронную почту 1kaskad53@list.ru или в группу **What's App** .

Желаю всем удачи и жду выполненные задания.
С уважением, ваш педагог В.П.Колесникова, тел. 8 (977)-696-29-53