



Задание № 8
для обучающихся группы №1
Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»
(углубленный уровень обучения).

Дата занятия: **15.05.2020г.**

Дорогие, ребята!
Продолжаем наши занятия!

Раздел: «Хореография»

Цель занятия: поддержание общей и специальной физической подготовки обучающихся.

Задание

Провести самостоятельно комплекс разминки с элементами хореографии на середине зала:

1. Стоя по 6 позиции поднимаемся на высокие полупальцы 8 раз, 8 раз глубоко приседаем, стоя на полупальцах.
2. Стоя по 6 позиции полуприсед на высоких полупальцах 8 раз, 8 раз приседаем в выпад, меняя ногу.
3. Стоя по 1 позиции батман тандю крестом, то же с другой ноги. Затем выполняем батман таню деми плие.
4. Деми плие и гран плие по 1.2.4.5. позиции.
5. Наклоны вперед-назад по 1 позиции, 4 позиции наклоны вперед-назад, по 5 позиции в сторону; по 2 позиции круговые вращения туловища вправо и влево.
6. Волнистое на одной ноге, другая впереди на носке, меняя ногу; боковые волны в одну и другую сторону.
7. Батман фондю крестом, то же с подъемом на носок, с одной и дру.
8. Батман девлоппэ крестом с одной и другой ноги.
9. Адажио. Удержание ноги по 4 счета, впереди с переводом в сторону и назад. То же с другой ноги.
10. Гран батман жэтэ крестом по 1 позиции, повторить 4 раза. То же с другой ноги.
11. Махи в кольцо по 8 раз одной и другой ногой.
12. Прыжки по 1-.2 позиции 5-.2 позиции - все прыжки по 8 раз.



РЕКОМЕНДАЦИИ. Комплекс упражнений нужно повторять не менее 3-4 раза в неделю. Выполнить так же: растяжку на шпагаты с приподнятой ногой впереди на 20 см на подставке. Мосты стоя на 1 и 2 ногах 6 раз по 4 подхода.

<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