



**Задание № 4**  
**для обучающихся группы №1, №2, №3**  
**Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»**  
**(базовый уровень обучения).**

Дата занятия: 24.04.2020г.

*Дорогие, ребята!!!*  
*Уважаемые, родители!!!*  
*Продолжаем наши занятия с гимнастическими предметами!!!*

**Раздел: «Работа с предметами»**

**Цель занятия:** поддержание общей и специальной физической подготовки обучающихся.

**Задание**

Предлагаю провести самостоятельно тренировку и выполнить  
Комплекс базовых элементов с булавами:

1. И.П. - держим булавы за шарики, опущенные вниз - вращаем булавы в вертикальном положении на вытянутых руках вперед, потом назад, по 20 вращений.
2. И.П.- держим булавы за шарики, опущенные вниз - вращаем булавы в вертикальном положении на вытянутых руках вперед, постепенно поднимая руки вверх вместе, потом по очереди (правой - левой).10 раз.
3. И.П. - руки в стороны, держим булавы за шарики, булавы продолжение руки - вращаем булавы на вытянутых руках в горизонтальном положении над руками, под руками вовнутрь, а потом наружу, по 20 вращений.
4. И.П. - одна рука вытянута вперед, булаву держим за шарик, булава продолжение руки - вращаем булаву с одной и с другой стороны руки вперед, потом назад, по 20 вращений. То же делаем другой рукой. Затем эти же вращения выполняем одновременно двумя руками, т.е. горизонтальную

мельницу, в одну потом в другую сторону. 1- 2 минуты выполняем.

5. И.П. - руки вытянуты вперед, булавы держим за шарики, булавы продолжение рук - выполняем вертикальную мельницу, по 2 вращения слева - справа. В течение 1-2 минут.
6. И.П. - руки вверх, булавы держим за шарики, булавы продолжение рук - выполняем двумя руками большой лицевой круг впереди, затем за головой в одну сторону, потом в другую - по 10 вращений. Затем выполняем эти же вращения, но руки начинают двигаться по очереди, правая вперед, левая за ней и наоборот, в другом направлении - по 10 раз.
7. И.П. - руки в стороны, держим булавы за шарики, булавы продолжение рук - вращаем булавы спереди рук и сзади в вертикальном положении, в одном, а потом в другом направлении, по 1 - 2 минуты.

**СОВЕТЫ:** Данный комплекс упражнений способствует разработке и подвижности запястья, кисти, локтевого и плечевого суставов. Рекомендую выполнять упражнения ежедневно.

Фотоотчет и результаты выполненных заданий присылайте на электронную почту [1kaskad53@list.ru](mailto: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***