



Задание № 6
для обучающихся группы №1
Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»
(углубленный 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
(мельница, жонглирование, броски средние, перекаты):

1. Тройная мельница на вытянутых руках вперед от себя, потом к себе - по 2 минуты.
2. Тройная мельница с поворотом кругом (начинаем мельницу впереди, затем переводим в мельницу над головой, далее на себя с другой стороны и низом, вращая мельницу, переводим снова перед и т.д.). Выполняем в одну и в другую сторону - по 8 раз.
3. Мельница над головой в одну и в другую сторону - по 1 минуте.
4. Жонглирование из одной руки в другую, на себя, затем от себя - по 2 минуты.
5. Средние броски, одновременно, двумя булавами на себя и от себя, затем разноименные броски (одну на себя, другую от себя) - все по 2 минуты.
6. Средние броски с ловлей булавки за спиной (одной, затем другой рукой). По 3 минуты с каждой руки.
7. Броски за спиной из руки в руку, в одну и в другую сторону - по 3 минуты.
8. Броски впереди под ногой, из руки в руку, то же, поменяв ногу - делаем по 3 минуты.
9. Перекаты булавки по руке от плеча на кисть, по одной, потом по другой руке - по 3 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 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*