



Задание № 9
для обучающихся группы №1, №2, №3
Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»
(базовый уровень обучения).

Дата занятия: 26.05.2020г.

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

Раздел : «Общая и специальная физическая подготовка»

Цель занятия: поддержание общей и специальной физической подготовки обучающихся.

Задание

Провести самостоятельно повторение комплекса элементов с мячом, хореографический экзерсис у опоры:

1. Небольшая разминка. Повторение ранее изученных элементов с мячом: перекаты по рукам, по телу, восьмерки, обкрутки, бросочки.
2. Повторение упражнений у опоры: плие, батман тандю, адажио (удержание ног вперед, в сторону, назад), махи, прыжки.
3. Упражнения на растяжку (выпады, шпагаты)

РЕКОМЕНДАЦИИ. Комплекс упражнений нужно повторять не менее 3-4 раза в неделю.

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