



Задание № 10
для обучающихся группы №1
Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»
(углубленный уровень обучения).

Дата занятия: **26.05.2020г.**

Дорогие, ребята!
Продолжаем наши занятия!

Раздел: «Общая и специальная физическая подготовка»

Цель занятия: поддержание общей и специальной физической подготовки обучающихся.

Задание

1. Небольшая разминка. Элементы с мячом: перекаты по рукам, по спине, по груди; восьмерки, обкрутки, бросочи из-за спины через плечо, перекаты в равновесиях, перекаты в наклоне назад по рукам.
2. Упражнения у опоры: плие, батман тандю, батман фраппэ, батман фондю, батман девлоппэ, адажио, махи, прыжки.
3. Упражнения на растяжку (выпады, шпагаты, шпагаты с возвышения).

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