



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

Дата занятия: 20.04.2020г.

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

Раздел : «Хореография»

Цель занятия: поддержание общей и специальной физической подготовки обучающихся.

Задание

Провести самостоятельно комплекс Хореографического экзерсиса у опоры:

1. Деми - плие (полуприседание) и гранд - плие (полное приседание) по 1,2,4,5 позиции. Левым, потом правым боком к опоре.
2. Батман тандю (выставляем ногу, скользящим движением) вперед, в сторону, назад, стоя по 1 позиции. Делаем левым, потом первым боком к опоре. Затем батман тандю жете (то же, только слегка подбрасываем ногу вверх).
3. Рон де жамб пар терр (круговое движение со скользящим касанием носком пола) стоим по 1 позиции. Делаем 3 вращения вперед и 3 вращения назад; то же делаем по воздуху.
4. Батман фондю (из полуприседа на одной ноге, другая согнута у щиколотки, выпрямляясь, разгибаем обе ноги, выставляем ногу на носок на полу, вперед, в сторону, назад; и то же на воздух). Делаем левым, потом правым боком к опоре.



<https://yandex.ru/collections/card/5c28c1f5f3bc880069feb631/>

5. Батман фраппэ (резкое сгибание ноги в положение носок у щиколотки и разгибание ноги на пол вперед, в сторону, назад; потом повторить все поднимая ногу на воздух. Стоим по первой позиции. Делаем левым,

потом правым боком к опоре.

6. Батман девлоппэ (из положения нога на пассэ, носок у колена, разгибаем ногу вперед, в сторону, назад повыше, опускаем на пол на носок). Делаем левым, потом правым боком к опоре.
7. Адажио. Медленно поднимаем ногу вперед повыше и удерживаем 8 счетов, то же в сторону и назад. Повторяем другим боком к опоре, с другой ноги.
8. Гранд батман (большие махи). Стоим по 1 позиции и делаем махи вперед, в сторону и назад. Повторить 4 раза. Все то же с другой ноги, другим боком к опоре.
9. Наклоны вперед-назад по 1 позиции, наклоны в сторону по 2 позиции. Повторить другим боком к опоре.
10. Стоя лицом к опоре по 1 позиции прыжки 32 раза. С перерывом 1 минута повторить еще раз.
11. В завершении занятия потянуться на шпагаты на полу и с возвышения ноги впереди на 10-20 см. Сделать 8 мостов из опоры присев и стоя.

СОВЕТ: Данный комплекс рекомендуется проводить 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