



Задание № 2

для обучающихся группы №1

Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»

(углубленный уровень обучения).

Дата занятия: 14.04.2020г.

Дорогие, ребята!!!

Уважаемые, родители!!!

*Мы продолжаем занятиям художественной гимнастикой
дома всей семьей!!!*

Раздел : «Работа с предметами»

Цель занятия: поддержание общей и специальной физической подготовки обучающихся.

Задание

Предлагаю провести самостоятельно тренировку и выполнить комплекс упражнений с мячом:

1. Большие восьмерки правой и левой рукой
2. Перекаты мяча с одной руки на другую руку в сторону через грудь и обратно.
3. Перекаты мяча пол одной руке с ловлей другой рукой за спиной.
4. Перекаты мяча с одной руки на другую по плечам за спиной и обратно.

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