



Задание № 5
для обучающихся группы №1
Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»
(углубленный уровень обучения).

Дата занятия: **21.04.2020г.**

*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 и гран плие по 1,2,4,5 позиции (левым боком к опоре, потом правым).
2. Батман тандю крестом, стоя по 5 позиции; затем батман тандю деми плие, далее батман тандю жэтэ .Все повторить с другой ноги, другим боком к опоре.
3. 5 позиция - рон де жамб пар терр (круг ногой вперед, в сторону и назад 3 раза и в обратном направлении), далее то же, но по воздуху .Все повторить с другой ноги, другим боком к опоре.
4. Батман фрапэ по 5 позиции, выполняем крестом по 4 раза на пол носок,а затем так же на воздух .Все повторить другим боком к опоре.
5. Батман фондю по 5 позиции, выполняем крестом из сюр ле куде пье крестом на 45 градусов, затем из пассэ так же на 90 градусов. Повторить все с подъемом на носок. Затем все повторяем с другой ноги, другим боком к опоре.



6. Наклоны вперед- назад по 1 и 4 позиции, наклоны в сторону по 2 и 5 позиции. Круговые вращения в одну и в другую сторону по 2 позиции. Наклоны вперед-назад, стоя на одной ноге 4 раза. То же повторяем другим боком к опоре.
7. Батман девлоппэ по 5 позиции крестом, затем то же, но с подъемом на носок в полуприсед. Повторить другим боком к опоре с другой ноги.
8. Адажио. Удержание ноги вперед, в сторону, назад по 8 счетов. Повторить с другой ноги, другим боком к опоре.
9. Гран батман жэтэ по 5 позиции по 8 раз вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.
10. Стоя лицом к опоре, махи в кольцо по 8 махов правой, левой ногой. Стоя к опоре лицом, махи в шпагат.
11. Стоя лицом к опоре прыжки по 1 позиции 32 раза, по 5 позиции 32 раза. Через 1 минуту все прыжки повторить.
12. В заключение выполняем шпагаты на полу, затем с приподнятой ногой на возвышении впереди, все по 1 минуте.
13. Мост из упора присев и стоя по 8 раз. Мосты на одной ноге.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Для поддержания хорошей физической формы 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*