



## План занятия хореографического ансамбля «Ритм-балет» для углубленного уровня

Педагоги: Якунина Е.И., Паздникова И.Ю.

Информация о заданиях и видеоуроках будет выкладываться на сайте нашего центра в разделе: «Дистанционное и электронное обучение», на ютуб-канале центра <https://www.youtube.com/channel/UCkORlyCcpYodIVMZrvnvD2Q> и на нашем ютуб-канале

<https://www.youtube.com/channel/UCMsS4UjQhxNMNm5zggNeMfw>

Мы будем своевременно Вас информировать.

**Дата:** 09.04.2020

**Тема:** Партерная гимнастика №2

**Цель:** Укрепление мышц спины, брюшного пресса, что в итоге способствует развитию профессиональных данных обучающихся для занятий народно-сценическим и классическим танцев

**Задания:**

1. Закреплять ранее полученные знания и навыки в области партерной гимнастики
2. Исполнять каждое упражнение 8 раз
3. Уделить внимание упражнениям сидя- для укрепления мышц спины
4. Работать над упражнениями для укрепления мышц брюшного пресса: «ступеньки», «березка», «уголок»
5. Начинать с медленного счета, переходя на более быстрый счет

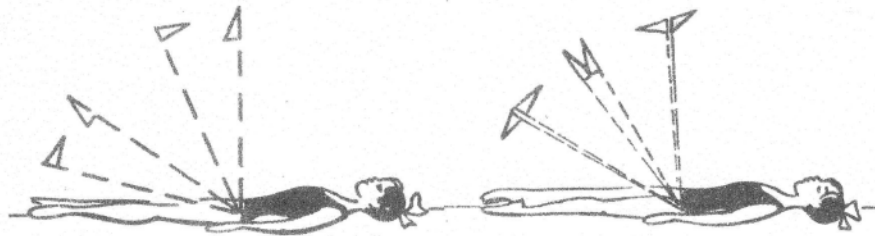
**Ссылки на материал:**

<https://www.youtube.com/watch?v=XGDbBiUxH5c>

[https://www.youtube.com/watch?v=b\\_1gouT3hZg&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=b_1gouT3hZg&t=2s)

**Фотоматериал:**





Ваши фото и видео отчеты присылайте в группы в WhatsApp.

Связь держим по телефонам: 89067149754 Елена Ивановна и 89168604254  
Ирина Юрьевна