



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.

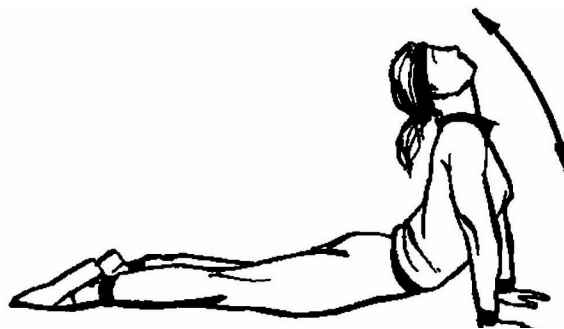
Дата: 18.04.2020

Тема: Партерная гимнастика №3

Цель: Развить двигательных функций: выворотность ног, подъем стопы, гибкость корпуса

Задания:

1. Закреплять ранее полученные знания и навыки в области партерной гимнастики
2. Увеличить количество упражнений на выворотность ног, на развитие подъема
3. Увеличить количество упражнений, направленных на укрепление мышц спины и развитие гибкости корпуса: «Перегибы корпуса вперед», «Перегибы корпуса назад», «Полулодочка», «Колечко», «Лодочка», «Розочка»





4. Упражнения делать на свободном дыхании
5. Посмотреть видео с исполнением участниками ансамбля «Ритм-балет» танца «Море» и повторить материал <https://youtu.be/PCTR77RJdBU>

Ваши фото и видео отчеты присылайте в группы в WhatsApp. Связь держим по телефонам: 89168604254 Ирина Юрьевна и 89067149754 Елена Ивановна