



Задания и рекомендованные ресурсы для дистанционного обучения для воспитанников студии хореографии "Секрет танца".

Базовый уровень. Группа: № 1.

Дата занятия: 22.04.2020. Форма проведения: offline.

Видеозанятие 5.

Содержание занятия:

1. Разминка. Партерная гимнастика.

Упражнения выполняются сидя на полу, лежа на спине,
лежа на животе.

Комплекс упражнений доступен по ссылке:

<https://youtu.be/pdEKy6eQXWg>

2. Видеозанятие 5.

Основная комбинация:

1. Releve по I позиции, руки поднять
наверх(параллельные друг другу, кисти развернуты внутрь)
2. Опустить ровный корпус параллельно полу
3. Удерживать параллель, руки собрать в исходное положение(ПП)
4. Вернуться в исходное положение.

Следим за правильностью выполнения упражнений, техникой безопасности.

3. Самоконтроль. Подведение итогов занятия. Обратная связь.

1. Фрагменты выполненного задания (видео или фото материал) прислать педагогу на электронную почту или в общий чат группы в WhatsApp.
2. В случае возникновения вопросов при выполнении заданий, обращайтесь к педагогу по телефону, WhatsApp, электронной почте
lenok.balerinka@mail.ru.

Всегда с вами! До новых встреч!