Задания для дистанционной работы с группами 1,2,3,4 базового уровня сложности по художественной гимнастике

Федорова Л.Б.

1. Ходьба на месте 1 минута (под музыку), следить за осанкой
2. Упражнения на восстановления дыхания.
3. Упражнения на осанку, 3 позиция ног, работа над руками, махи, волны руками выполняются плавными движениями, руки при этом сохраняют округлость (перед зеркалом)
4. Руки в стороны - ходьба на носках, высоко поднимая колени
5. Руки на пояс – ходьба на пятках по комнате
6. Галоп приставной влево, вправо
7. Мост из положения лежа 20 раз
8. Стойка «березка» 10 раз
9. Кувырок вперед, прямо 10 раз
10. Шпагаты на левую, правую, по 1 мин по 2 подхода, поперечный, 2 мин 1 раз, Равновесие боковое по 10 на каждой ноге
11. «Столик» 10 раз

Работа с предметом, скакалка-прыжки на двух ногах, на одной, скрестно, вращение скакалки в горизонтальном плоскости над головой, в вертикальной со сменой рук, вращение скакалки в равновесии

Выполняйте упражнения под музыку,

хорошего настроения!