Задания для дистанционной работы с группами 1 базового уровня сложности

по художественной гимнастике

Федорова Л.Б.

1. Разминка (бег на месте, наклон вперёд, назад, в стороны, приседания, махи в положении лежа)

2. Растяжка и гибкость ("складки" ноги вместе, врозь, "шпагаты" с наклонами туловища, "шпагаты" с провисания (с дивана, с кресла).

3.Мост из разных исходных положений.

4. Работа над стопой (известный комплекс)

5. ОФП. Пресс 15р, "лодочки" в 3 вариантах, прыжки из глубокого приседа, "планка"

6. Творческое задание: включить музыку и танцевать (русский народный танец) 5 минут.

Хорошего настроения!!! Выполняйте упражнения под музыку!!!