Задания для дистанционной работы с группами 1,2,3, 4 углубленного уровня сложности по художественной гимнастике Николаева М.Л.

1. Разминка 5 мин (под музыку)
2. Растяжка – 5 мин
3. **Упражнения с булавами:**
4. **малые круги кистевыми суставами**:

- вперед;

- назад;

- в горизонтальной плоскости;

- во фронтальной плоскости.

1. **большие круги:**

- плечевыми суставами (булава - продолжение руки).

1. **хваты булав:**

- жесткий;

- свободный;

- свободный хват ладонью кверху;

- свободный хват ладонью книзу;

- свободный хват между указательным и большим пальцами.

1. **мельницы:**

- двухтактная;

- трехтактная;

- круговая;

- горизонтальная.

1. **перекаты булав:**

- по разным частям тела;

- без трудности тела;

- с трудностью тела.

1. **отталкивание булав:**

- различными частями тела.

1. **броски и ловля булав:**

- маленькие переброски;

- из-за спины;

- серии различные по форме;

- ассиметричные броски;

- каскад бросков;

- без зрительного контроля;

- из-под ноги;

- параллельные броски двух булав;

- ловля булавы другой частью тела, кроме кистей;

- жонглирование булавами.