Задания для дистанционной работы с группами 1-4 базового уровня сложности по художественной гимнастике

Николаева М.Л.

1. Разминка 5 мин (суббота)

Ходьба (в приседе, в полуприседе)

«Полочка» танцев движение

Скачки

1. ОФП-20 мин

Упражнение на гибкость 10 раз

Мах ногами в положении лежа на спине вперед, назад, в сторону по 20 раз

«Складочка» 10 раз

Мост из положения лежа 10 раз

Шпагаты на обе ноги по 1 мин 3 раза

Прыжки из глубокого приседа 20 раз

1. Обруч 30 мин

Вращение на правой на левой руке по 10 раз

Вращение на шее 10 раз

Вращение на талии 10 раз

Прыжки в обруч вперед и назад, его вращая по 20 раз

1. Упражнение «мастерство» с обручем 25 мин

Кувырок вперед с вращением обруча на ноге (тянуть носки) 20 раз (только удачные попытки)

«Манипуляция», бросок вертушкой, вход в обруч, кувырок 20 раз

1. Танцевальные движения (венский вальс) 10 мин

Выполняйте упражнения под музыку (можно всей семьей)!,

хорошего настроения!