Задания для дистанционной работы с группами 5- 6 базового уровня сложности и 1-4 углубленного уровня сложности по художественной гимнастике

Николаева М.Л.

1. Разминка 10 мин

Ходьба (на пятках, на высокой стопе, с наклоном вперед)

Бег на месте

1. ОФП-25 мин

Хореография у зеркала, поднимание на стопу, махи, волны-по 20 раз

Приседания на каждой ноге по 20 раз

Прыжки из глубокого приседа 3 подхода по 20 раз

Разведение ног в шпагат в стойке на лопатках

Шпагаты на обе ноги с высоты 40 см 3 подхода по2 мин

1. Упражнение худ гимнастика – 40 мин

Прыжки-напрыгивания с двух ног 10 раз

Равновесия боковое, «планка», аттитюд

1. Мяч 25 мин

Прокаты по рукам, по ногам по 10 раз

Обкрутка 10 раз

Восьмерка (выкрут) 10 раз

1. Булавы 25 мин

Мельница 10 раз

Прокаты 10 раз

1. Танцевальные движения (Венский вальс с лентой, Народная кадриль со скакалкой) 15 мин

Выполняйте упражнения под музыку,

хорошего настроения!