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

Захарова М.Б.

1. Бег на месте до 3 минут (под музыку)
2. Упражнения на восстановления дыхания.
3. Упражнения на осанку, работа над руками (перед зеркалом)
4. «Станок», работа у опоры 5 мин
5. Прыжки из глубого приседа 20 раз
6. Поднимание туловища на спине 20 раз
7. Поднимание туловища на животе 20 раз
8. Лежа на спине- разведение ног 3 раза по 20
9. Шпагаты на левую, правую, по 3 мин по 2 подхода, поперечный, 5 мин 2 раза, ( стул или любая опора 30-50 см
10. Равновесие боковое, прямое «ласточка» по 10 на каждой ноге
11. «Столик» 10 раз

**Упражнения с булавами:**

1. **малые круги кистевыми суставами**:

- вперед;

- назад;

- в горизонтальной плоскости;

- во фронтальной плоскости.

1. **средние круги:**

- локтевыми суставами;

- «улитка».

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.

Выполняйте упражнения под музыку, хорошего настроения!