Задания для дистанционной работы с группами 1,2,3,4 углубленного уровня сложности по художественной гимнастике Захарова Ь.Б.

1. Разминка 5 мин (под музыку)
2. Растяжка – 5 мин, ( обратить особое внимание на качество, на «нелюбимую» ногу0
3. Упражнения с лентой:10 мин

* способы удержания палочки:

- локоть выпрямлен, ладонь книзу, указательный палец мысленно удлинить до крепления ленты с палочкой.

* змейки
* спиральки
* восьмерки
* средние круги
* большие круги
* броски бумерангом
* проход через ленту
* прокаты палочки
* рисунки на трудности тела.

1. **Классический экзерсис 10 мин**

* Упражнения у хореографической палки:
* I позиция ног, II позиция, V позиция;
* деми-плиэ (demi u grand plie);
* батман-тандю (battement tendu);
* жэтэ (battement jete);
* ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre);
* батман-фондю (battement fondu);
* адажио (adagio);
* гранд батман жэтэ (grand battement jete).

Выполняйте упражнения с с музыкой, успехов!