Задания для дистанционной работы с группами 5 базового уровня сложности и 2 углубленного уровня сложности по художественной гимнастике

Захарова М.Б.

1. Разминка 10 мин (вторник, суббота)

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 (восток), наряжайтесь для танца! 10 мин

Выполняйте упражнения под музыку,

хорошего настроения!