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

Захарова М.Б.

1. Разминка 5 мин (понедельник)

Ходьба (на носках, на пятках)

Галоп, приставной шаг

Подскоки

1. ОФП-15 мин

Волна вперед, обратная волна по 10 раз

Мах ногами правой, левой по 10 раз

Прыжки из высокого приседа 20 раз

1. Акробатика 30 мин

Мост из положения лежа 10 раз

Стойка на лопатках «березка» 10 раз

Переворот боком «колесо» в разные стороны, с левой и с правой ноги, тянуть носки 10 раз

Кувырок вперед, назад, боком по 10 раз

Шпагаты на правую, левую ногу, поперечный 3 подхода по 1 мин

1. Упражнение без предмета 30 мин

Равновесие боковое 10 раз

Равновесие «столик» 10 раз

Поворот на одной ноге 1 – нога у колена, 2 –аттитюд

Прыжок «касаясь» (носки) 10 раз

Прыжок «шпагат» (носки и руки!)

1. Танцевальные движения 10 мин

«Веревочка»

«Галоп»

Выполняйте упражнения под музыку – украинский народный танец (можно всей семьей)!,

хорошего настроения!