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

Захарова М.Б.

1. Разминка 10 мин (среда)

Ходьба (на носках, на пятках, «перекатный шаг»,

Подскоки, «галоп»

Выпады с продвижением вперед

1. ОФП-15 мин

Упражнение «Рыбка» 10 раз

«Поднимание», лежа на спине 10 раз

«Складочка» 10 раз

Прыжки вверх на двух ногах 20 раз

Шпагаты на обе ноги по 1 мин 3 раза

1. Скакалка 30 мин

Прыжки через скакалку вперед, назад по 20 раз

Прыжки с двойным вращением 20 раз

Упражнение «манипуляция» каждой рукой 20 раз

1. Упражнение «мастерство» со скакалкой 30 мин

Кувырок вперед выброс скакалки ногой (тянуть носки) 20 раз (только удачные попытки)

Вращение скакалки во время переворота боком 20 раз (следить за плоскостью вращения) 20 раз

1. Танцевальные движения - вальс10 мин

Выполняйте упражнения под музыку (можно всей семьей)!,

хорошего настроения!