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 (понедельник, среда)

Ходьба (на пятках, на высокой стопе, с наклоном вперед)

Бег на месте с высоким подниманием колен

Выпады с продвижением вперед

1. ОФП-25 мин

Упражнения на стопу 20 раз на каждую ногу

«Волна» вперед, назад, в сторону по 20 раз

Махи ногами лежа на полу, на каждую ногу вперед, в сторону, назад по 20 раз

«Пресс» 3 подхода по 20 раз

«Спина» 3 подхода по 20 раз

Лежа на спине разведение ног в поперечный шпагат 3 подхода по 20 раз

Мост в положении стоя 10 раз

Мост в положении на коленях 10 раз

Шпагаты с высоты 40 см от пола 3 подхода по 1 мин на каждую ногу

1. Упражнение худ гимнастика – 40 мин

Повороты с захватом, сзади, аттитюд, «планка» по 10 раз

Равновесия боковое, с захватом сзади, «столик», по 10 раз

1. Скакалка 25 мин

Прыжки двойные 50 раз, не сгибать туловище, оттягивать носки

1. Танцевальные движения (рок-н рол) 10 мин

Выполняйте упражнения под музыку,

хорошего настроения!