Ритмика 1кл
Разминка. Танцевальный шаг. Наклоны и повороты назад и в сторону. Наклоны и повороты в сочетании с работой головы.

Ритмика 2 класс

Разминка с головы до стоп. Знакомство с предметом в танце. ( корзинка) Упражнение с корзинкой.

Гимнастика 1

Упражнения на выворотность ног. ( стопы и раскрытие бёдра)

Гимнастика 2

Упражнения на гибкость. Прогибы назад с колен. С одной рукой поочередно и двумя руками.

Гимнастика 3
Прыжок и сила ног. Упражнение батманы на укрепление ног. Прыжки на выносливость.

Гимнастика 4

Упражнения для развития подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья. Вращения, сгибы.

Гимнастика 5

Упражнения на улучшения подвижности лучезапясных суставов, развитие эластичности мышц плеча и предплечья. Планка на кистях и на предплечье.

Гимнастика 6
Стрейчинг мышц рук, живота. Пресс 10р-3 подхода). Боковые наклоны из положения сидя. Боковые скручивания из положения лёжа на спине.

 zaevskaya.marya@gmail.com до 20 ноября