

ЗАДАНИЕ для старшей обучающихся группы хореографического ансамбля «Искорка»

Сделать комплекс партерной гимнастики:

работа стоп по 1 позиции, "складка" по 1 минуте 3 раза,
"лягушка" сидя в трёх положениях и лёжа на животе по 1 минуте 3 раза,
работа ног из положения "сидя" (вся комбинация и в "лягушке"),
наклоны вперёд из положения сидя с широко разведёнными ногами (живот лежит на полу),
растяжка (наклоны и повороты к ногам),
шпагат - сидеть 2 минуты на каждом, "коробка" 3 раза по 1 минуте,
"лодка" 3 раза по 1 минуте, "кораблик" 3 раза по 1 минуте, "мостик".

Из положения "сидя" одна нога открыта в сторону, вторая согнута, руки в "замок" над головой - наклоны в сторону к ноге, поднимаем выпрямленную ногу (выворотно) 16 раз, затем ногу переводим вперёд и назад по 16 раз. "Планка", упражнение на пресс, отжимание.

Из положения стоя - поднятие на полупальцы по 6 позиции 16 раз, по 1 позиции 16 раз. Всё повторить 3 раза.

Plie (плие) - по 2 маленьких и 2 больших по 1, 2, 5 позициям, руки во 2 позиции.

*Желательно прислать фото с выполняемыми заданиями,
много не надо (выберите 3-4).*

Если что-то не понятно спрашивайте, звоните.