**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

**Программа:** Азбука танца

**Объединение:** Азбука танца

**Дата занятия:** 03.04.2020 г.

**Тема занятия:** Растяжка

**Задание:** Разучить комплексы упражнений.

**Порядок выполнения:**

**1 упражнение**

**И.п**. – упор стоя на коленях:

**1-2** - спину вверх «кошечка»;

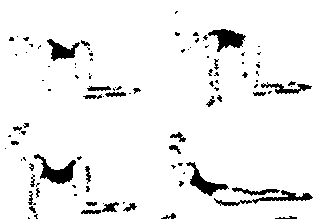
**3-4** – прогнуться;

**5-6** – переход в упор лежа;

скользя по полу, прогнуться;

**7-8** – вернуться в и.п.; через обратную волну;

**9-16** – 8 раз подняться на подъемах.





Голову вниз, назад.

Ноги отъезжают как можно меньше

Смотреть прямо, подниматься высоко.

Втянуть колени

**2 упражнение**

**И.п**. – то же;

**1-2** – мах назад правой

(левой);

**3-4** – мах другой ногой;

**5-6** – мах в сторону;

**7-8** – другой ногой.



Мах правой ногой от бедра, маховая нога выворотно.

Мах точно в сторону, живот и поясница подтянуты.

**3 упражнение**

**И.п**. – упор сидя сзади;

- работа стоп: на себя, от

себя;

- круговые движения стопами

наружу (через 1 позицию)



Пятки от пола

**4 упражнение**

**И.п**. – то же;

**1-2** – наклон вперед, взяться

за голени, стопа на себя;

**3-4** – лечь, прогнуться.



Поясницу держать.

Таз поднять как можно выше

**5 упражнение**

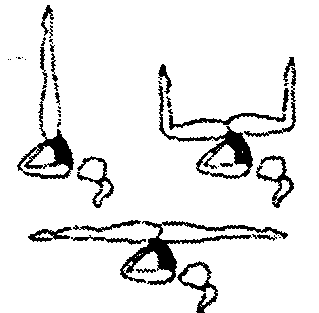
**И.п**. – стойка на лопатках;

**1** – развести ноги в поперечный шпагат;

**2** – согнуть в коленях;

**3** – в шпагат;

**4** – и.п.



Таз не опускать.

Ноги в шпагат на

«бросать», а опускать силой в быстром темпе.

Сгибая ноги, колени не опускать

**6 упражнение**

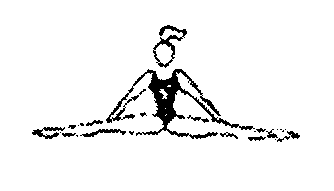
**И.п**. – упор сидя сзади, ноги

врозь «в шпагат»;

- наклон вправо;

- наклон влево;

- наклон вперед



Наклоны точно в сторону.

Колени не сгибать.

Касаться пола грудью.

**Результат сдать педагогу:** 13.04.2020 г.