**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

**Программа:** Азбука танца

**Объединение:** Азбука танца

**Дата занятия:** 27.03.2020 г.

**Тема занятия:** Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках.

**Задание:** Разучить выполнение элементов данных упражнений.

**Порядок выполнения:**

Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Группировка — положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклоненной на грудь головой. Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.

1. Группировка сидя (рис. 235).

И. п.— сед с опорой на руки.

1—2 — группировка;

3—4 — и. п.

2. Группировка в приседе.

И, п.— упор присев.

1—2 — группировка в приседе на носках;

3— 4 — упор присев.

3. Группировка лежа на спине (рис. 1, б).

И. п.— лежа на спине, руки вверху.

1—2 — группировка, поднимая согнутые ноги и таз;

3—4 — и. п.

То же, но в более быстром и максимально быстром темпе.

**Перекаты в группировке:**

1.перекат назад из седа (рис.1)

И.п. – сед, руки в стороны.

1—2 — перекат назад, группируясь, до опоры затылком о пол;

3—4 — не останавливаясь, перекатом вперед и. п.

2. Перекат назад из упора присев. (рис.2)

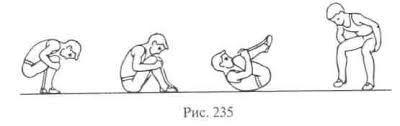
И. п.— упор присев.

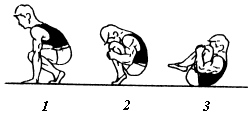
1—2 — группируясь, перекат назад до опоры затылком о пол;

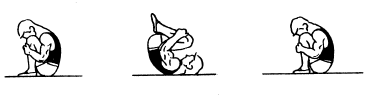
3—4 — не останавливаясь и сохраняя группировку, перекат вперед в и. п.

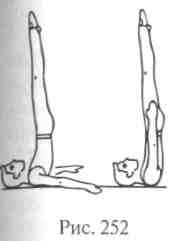
Перекаты выполняют в спокойном темпе 3— 6 раз подряд.

**Стойка на лопатках** выполняется из различных исходных положений: седа с прямыми и согнутыми ногами, упора присев, упора стоя согнувшись и др. Для ее выполнения надо сделать перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу. Принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки; разогнуть ноги вверх. Стойка на лопатках выполняется также с опорой прямыми руками о пол и вдоль туловища. Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги. **(рис.252)**

****

**рис.1**

**рис.2**

****

**Результат сдать педагогу:** 13.04.2020 г.