

Основы акробатики и воздушной гимнастики на полотнах



Преподаватель: Горячева Татьяна

**НА ЗАНЯТИЯ
ПРИГЛАШАЮТСЯ ДЕВОЧКИ
7-16 лет**

**НАЛИЧИЕ
СПОРТИВНОЙ
и/или
ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПРИВЕТСТВУЕТСЯ**

ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ 2 раза в неделю



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УРОКА: 1 час



СТРУКТУРА УРОКА:

1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА



2.Основная часть

(разучивание и отработка базовых элементов акробатики и гимнастики на полотнах)



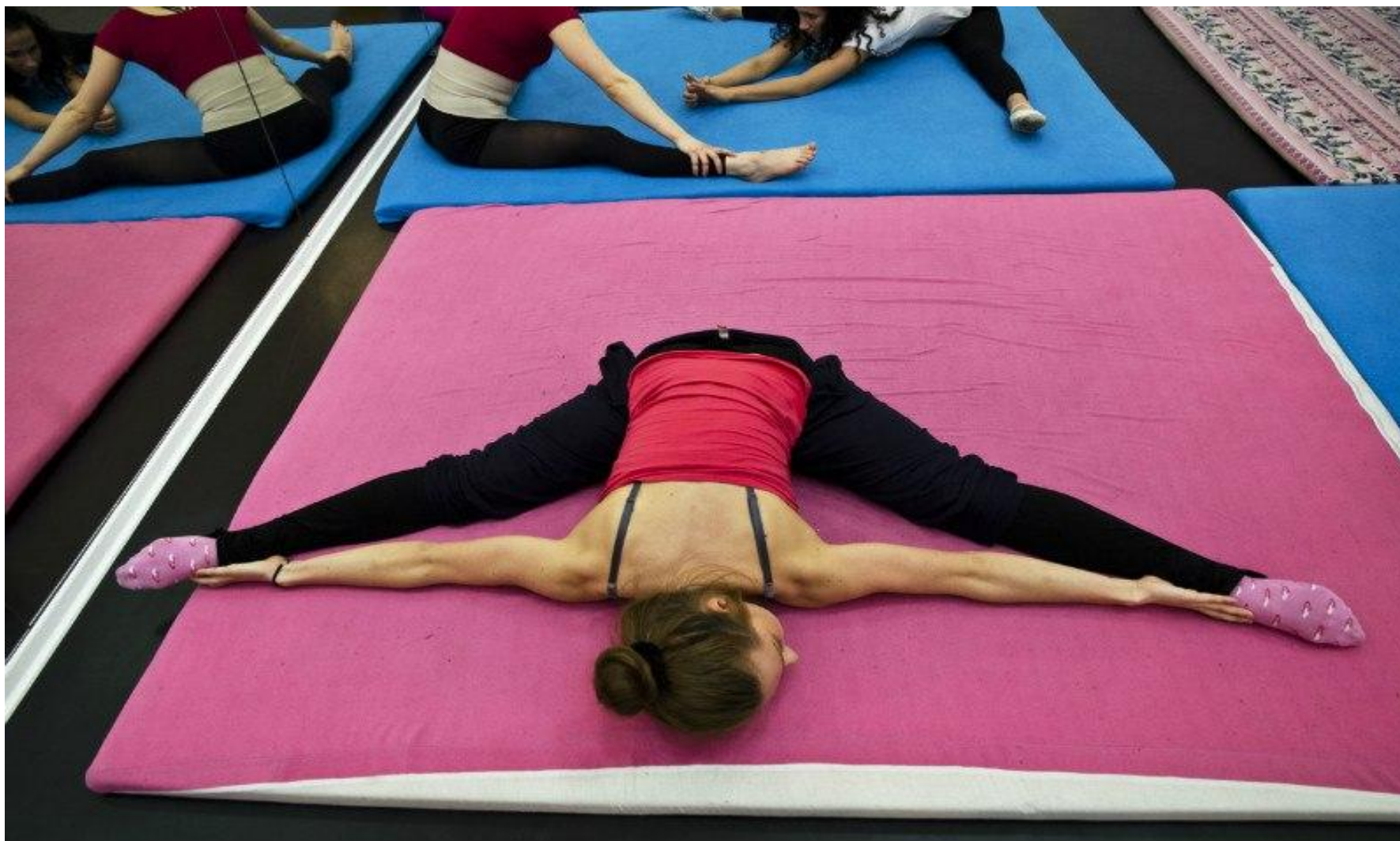






3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

*(упражнения на развитие силы,
гибкости и пластичности)*



В ЧЕМ ЖЕ ПЛЮСЫ ЗАНЯТИЙ?

тренировки

- способствуют формированию и укреплению мышечного корсета
- развивают силу и выносливость
- улучшают координации движений и концентрацию внимания
- улучшают гибкость и пластичность
- укрепляют силу воли
- дарят положительные эмоции и отличное настроение

**БУДЕМ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС НА
ТРЕНИРОВКАХ!**

