

# **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!**

