

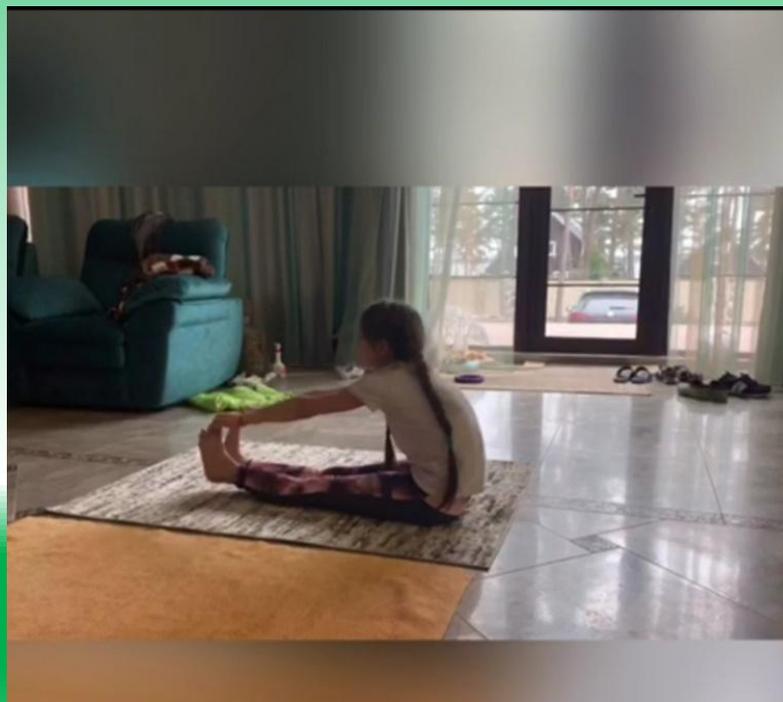
ДИСТАНЦИОННЫЕ ТРЕНИРОВКИ



художественная гимнастика

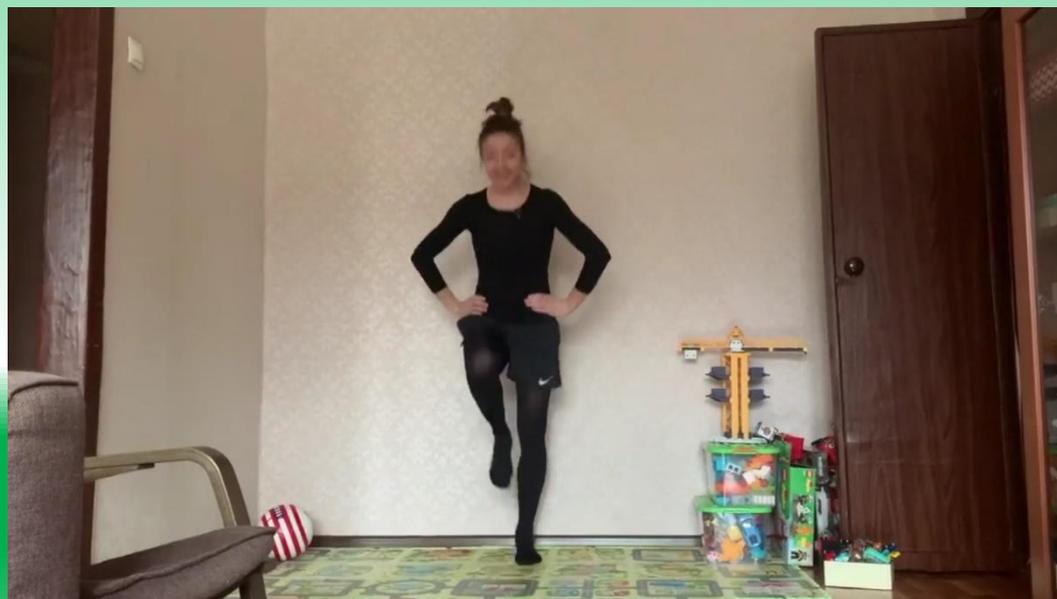
дома НЕ СИДИ!!!!

дома ТРЕНИРУЙСЯ!!!



РАЗМИНКА

для разогрева мышц прыжки на скакалке, также подойдёт бег на месте или прыжки, выкруты со скакалкой, двойные по 50 раз.



СТОПЫ

пружинки» вместе и по очереди (через подъём на полупальцы),
работа стопами (лучше с утяжелителями)



Растяжка

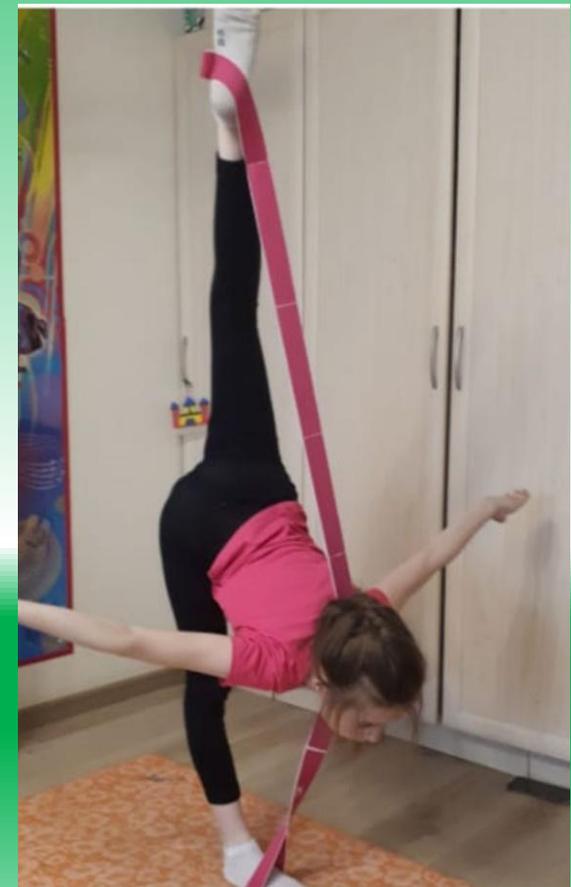
шпагаты, прокруты в шпагате(с правой на левую через поперечный),

переползание через поперечный- всё по 10р.



МАХИ

вперёд, в сторону, в кольцо -с обеих ног по 10р.(с резиной)



ГИБКОСТЬ

«рыбки», мосты, мосты с прокрутом через одну руку,

«волны» во всех направлениях- всё по 10р.



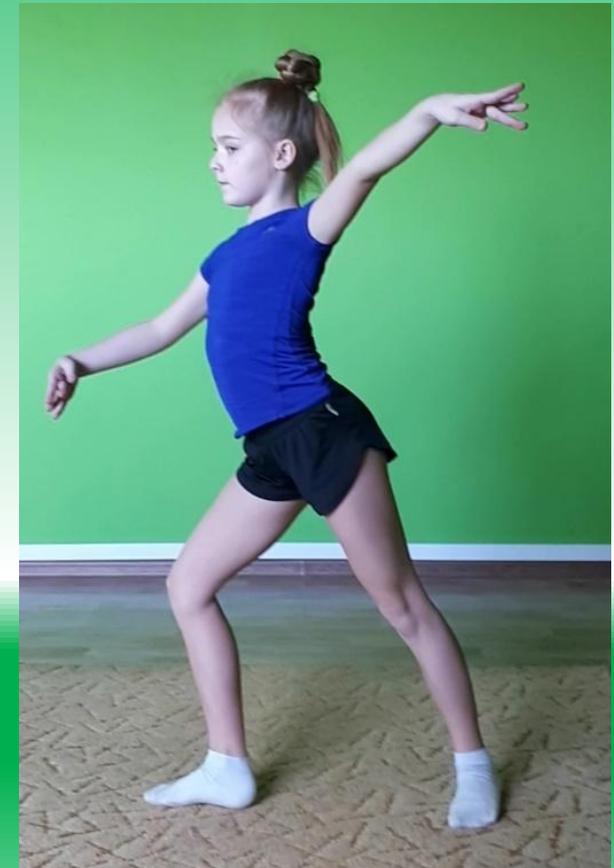
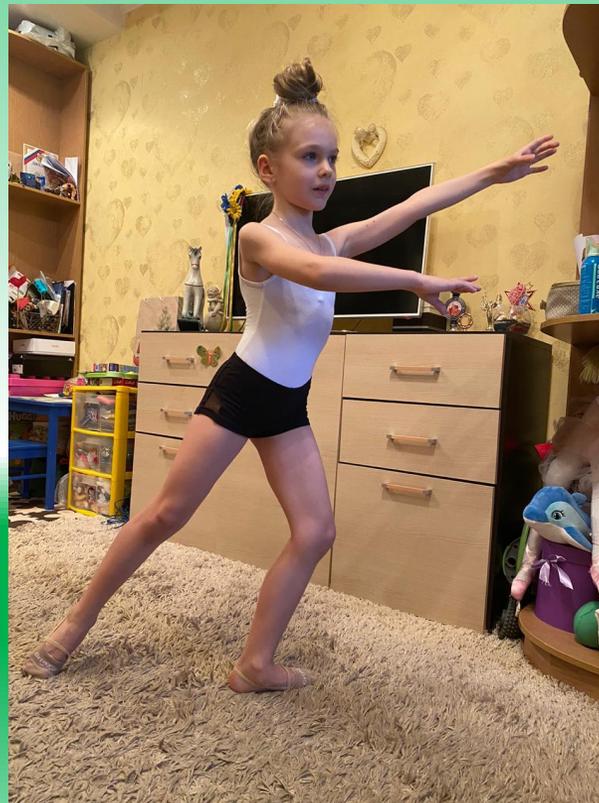
РАВНОВЕСИЯ

боковая затыжка, затыжка в кольцо, «столик», «арабеск» - всё по 5р.,
с обеих ног, фиксируем форму 4 сек.



ВРАЩЕНИЯ

«пассе», «аттитюд», «арабеск», «планше», «захват в кольцо»



ПОДКАЧКА

пресс, спина, «уголок», «книжки», «лодочка», «струночка»,

выпрыгивания из приседа – всё по 40р.



ХОРЕОГРАФИЯ

