



1. Гибкость

**«Что необходимо
настоящему
танцору?»**

**6.
Координация**

2. Растяжка



5. Сила мышц

**3.
Выворотность**

**4.
Устойчивость**





***ГИБКОСТЬ — СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА
ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШОЙ АМПЛИТУДОЙ.***

УРОВЕНЬ ГИБКОСТИ

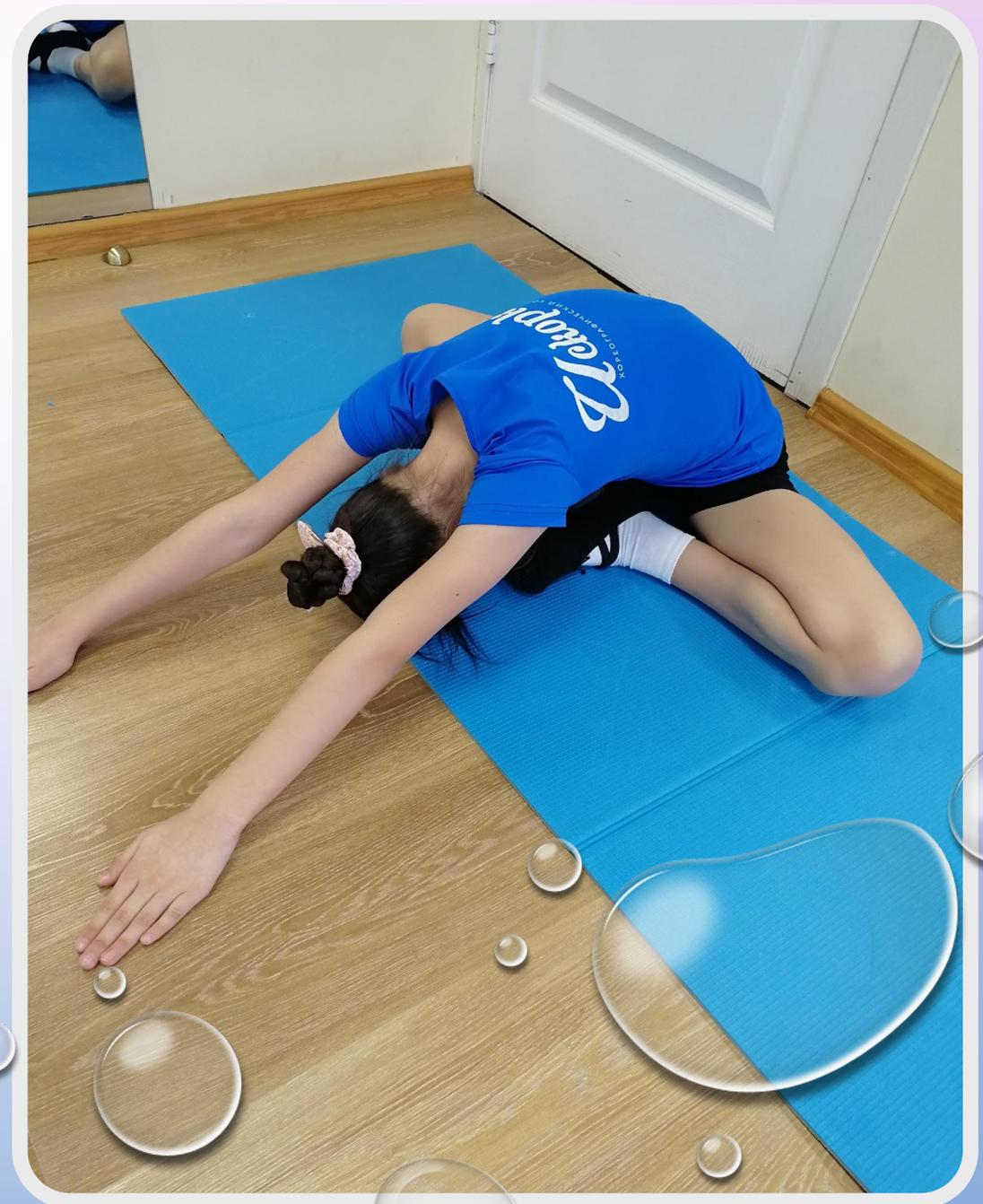
ЗАВИСИТ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ:

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ:

- ✓ ТИП СУСТАВОВ
- ✓ ЭЛАСТИЧНОСТЬ СУХОЖИЛИЙ И СВЯЗОК, ОКРУЖАЮЩИХ СУСТАВ
- ✓ СПОСОБНОСТЬ МЫШЦЫ РАССЛАБЛЯТЬСЯ И СОКРАЩАТЬСЯ

ДРУГИЕ:

- ✓ ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА. В 7-9 ЛЕТ, ЛЕГЧЕ РАЗВИТЬ ГИБКОСТЬ, ЧЕМ В 20-25.
- ✓ ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ.



КАК ГРАМОТНО ДЕЛАТЬ РАСТЯЖКУ!

**ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА, НЕОБХОДИМО
УЧИТЫВАТЬ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ
МОМЕНТОВ:**

**КАЖДОЕ ЗАНЯТИЕ НАЧИНАЕМ
С РАЗМИНКИ!**

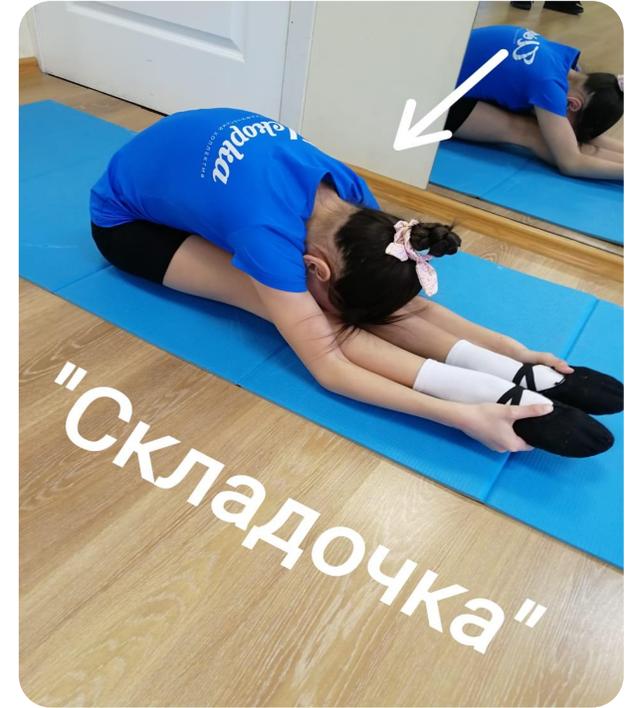
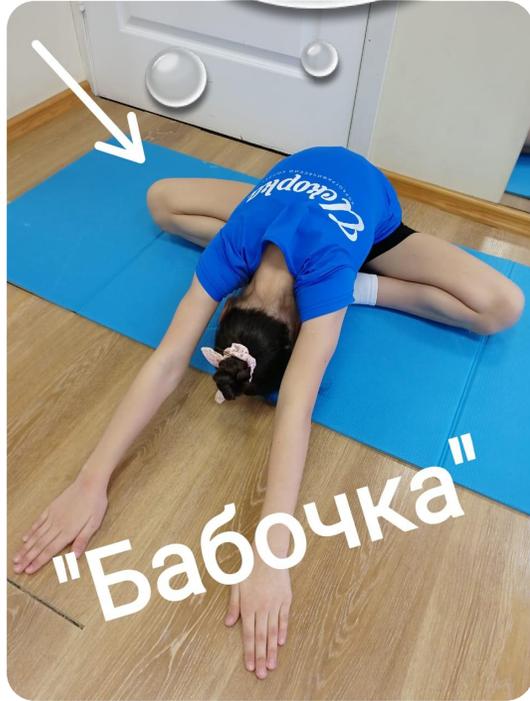
**ДЛЯ ЭТОГО ДОСТАТОЧНО
ВЫПОЛНИТЬ ПАРОЧКУ
НЕСЛОЖНЫХ ДВИЖЕНИЙ.
ВСЕ ЭЛЕМЕНТЫ ВЫПОЛНЯЕМ
МЕДЛЕННО, НЕ ТОРОПЯСЬ.**



Почему необходимо развивать гибкость!

Эластичные мышцы и гибкость всего тела – это не только физическое развитие, но и здоровье организма в целом:

- ✓ Сидячий образ жизни, постоянное пребывание за компьютером приводит к застоям в системе кровообращения, болям в спине и мышечному напряжению, которое отрицательно сказывается на работе позвоночника.
- ✓ Выполнение растяжки, даже самой элементарной, позволяет восстановить движение крови, запустить все важнейшие процессы в организме.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: ВЫПОЛНИТЬ УПРАЖНЕНИЯ
«БАБОЧКА», «КОРЗИНОЧКА» И «СКЛАДОЧКА».

ПРОДЕЛЫВАЕМ КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ТРИ ПОДХОДА, ФИКСИРУЕМ ПОЛОЖЕНИЕ
НА 15 СЕКУНД. ПРИСЫЛАЕМ ФОТООТЧЕТ!