

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

17 занятие: 1. Развитие мышц бедер и ягодиц II 2. Конкурс «Грим»

1.

Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.

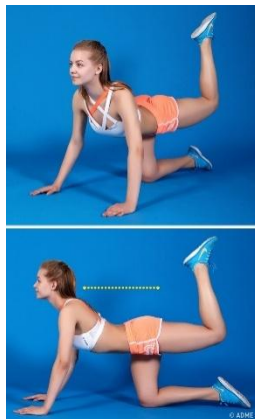


3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

1. Махи назад на полу. Стоя на коленях, обопритесь ладонями о пол. Согните ногу и максимально поднимите вверх, вернитесь в первоначальное положение. В качестве дополнительной нагрузки используйте утяжелители. Так 4–5 подходов по 30–40 повторений.



2. Ягодичный мостик. Лежа на полу, согните ноги и расположите на ширине плеч. В таком положении поднимайте и опускайте таз. Для усложнения упражнения можно одну ногу вытянуть либо положить на бедра что-нибудь тяжелое. Выполняйте упражнение 4–5 подходов по 25–30 повторений.



3. Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища. Выполняйте полный присед, перенося центр тяжести на носки. Примите упор лежа, а затем снова возвращайтесь в полный присед и в исходное положение прыжком. Выполнять 3–4 подхода на максимальное количество повторений.



2. В конкурсе предстоит погрузиться в атмосферу творчества и создать необыкновенные образы сказочных героев. В отличие от макияжа, грим не существует сам по себе. У него нет цели добиться максимальной похожести или поразить своей сложностью.