

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

20 занятие: 1. Развитие нижней части спины (поясница)II 2. Конкурс «Я артист»

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. Находимся в положении стоя на четвереньках, беремся рукой за противоположную ногу и прогибаемся в поясничном отделе. Живот подтянут, мышцы ягодиц и ног напряжены, шея свободна. Оставайтесь в этом положении 30 секунд, удерживая баланс. Повторить с другой стороны.



2. «Пловец». Переходим в положение лежа на животе, поднимаем поочередно разноименные руки и ноги вверх. Движения рук и ног должны быть максимально синхронными. Задерживайтесь в крайнем положении на несколько секунд, старайтесь выполнять упражнение качественно. Не стоит механически размахивать руками и ногами. Повторите упражнение на каждую сторону 10 раз.



3. Ложимся на спину, медленно разворачиваем таз и отводим ногу в сторону, перекинув ее через бедро другой ноги. Поясница отрывается от пола, но плечи остаются на полу. Задержаться в этом положение 2-3 минуты. Повторить с другой стороны.



GoodLooker.Ru

2. «Я артист»

- Придумать номер
- Создать костюм
- Сделать грим
- Музыкальное сопровождение