

*Ансамбль танца «Созвездие»
Педагог дополнительного образования Степанова Владислава Алексеевна*

Тема: Партерный тренаж с элементами растяжки. Прыжки

Добрый день, уважаемые родители и дети! Сегодня нас ждёт дистанционное занятие.

Предлагаю выполнить упражнения на гибкость и силу спины, пресса и растяжку мышц.

Ссылка <https://disk.yandex.com/d/uZci2WwnWkiofg>

И ответить на вопросы:

1. Для чего в начале занятия проводится разминка?
2. Зачем нам нужны сильные руки?
3. Почему растяжка важна для танцора?

Вопросы мы обсудим на следующем занятии. Удачи!