

НП1

13.04

разминка (комплексы на стопы, на растяжку, на прыжки)

общая часть (отработка равновесий пассе, ласточка, боковое, равновесие на колене нога вперед, столик)

заминка (подкачка : укрепление мышц пресса и спины , комплекс с набивным мячом)

15.04

разминка (разогрев стоп, выполнение комплекса портер, комплекс махи и удержания)

общая часть (предметная подготовка с обручем, всевозможные вращения, вертушки, перекаты, маленькие броски)

заминка (подкачка : укрепление мышц ног)

17.04

разминка (выполнение комплекса прыжки, растяжка)

общая часть (отработка поворотов: пассе, арабеск, атитьюд, поворот нога вперед, колбаска)

заминка (комплекс сфп со скакалкой)

20.04

разминка (комплекс на стопы, махи)

общая часть (упражнение на развитие координации, комплекс с игрушкой)

заминка (подкачка: укрепление мышц спины и пресса)

22.04

разминка (комплекс с резиной)

общая часть (упражнения на развитие гибкости: мост, мост на коленях, стойка на груди, колобок, лодочка, подкатки, захваты из положения лежа)

заминка (растяжка, махи, удержания)

24.04

разминка (комплексы на стопы, на растяжку, на прыжки)

общая часть (отработка равновесий: пассе, ласточка, боковое, равновесие на колене нога вперед, столик)

заминка (подкачка: укрепление мышц пресса и спины, комплекс с набивным мячом)

27.04

разминка (разогрев стоп, выполнение комплекса портер, комплекс махи и удержания)

общая часть (предметная подготовка с обручем, всевозможные вращения, вертушки, перекаты, маленькие броски)

заминка (подкачка: укрепление мышц ног)

29.04

разминка (выполнение комплекса прыжки, растяжка)

общая часть (отработка поворотов: пассе, арабеск, атитюд, поворот нога вперед, колбаска)

заминка (комплекс сфп с набивным мячом)