***Задания для групп 1 года обучения***

Теоретическая часть

1. Какие вы знаете базовые шаги? (Назвать, записать, нарисовать)
2. Какие вы знаете базовые прыжки? ( Назвать, записать, нарисовать)

Практическая часть

1. Перед началом выполнения силовых упражнений - сделайте разминку!
2. Выполняйте комплекс упражнений для ног, ягодиц и пресса!

<https://sun9-57.userapi.com/c635105/v635105401/42460/v8mjtBhnRJI.jpg>

<https://sun9-38.userapi.com/c635105/v635105401/42467/wD5imzcef0s.jpg>

<https://sun9-51.userapi.com/c635105/v635105401/4246e/3I6_8gABWzk.jpg>

<https://sun9-61.userapi.com/c635105/v635105401/42475/91UbNG5eZfM.jpg>

<https://sun9-21.userapi.com/c635105/v635105401/4247c/6zT7j8GIswI.jpg>

Делаем от 10-15 раз на каждую ногу, на каждую сторону (бок). Регулируйте нагрузку под себя!

**Результаты выполненных заданий отправлять в личное сообщение или почту Педагогу!!!**

***Задания для групп 2 года обучения***

Теоретическая часть

1. Вспомните базовые шаги и базовые прыжки! Составить связку из базовых элементов на 32счета. ( Записать, нарисовать)
2. У вас есть 6шт степов. В какие фигуры можно переставлять их?

( Записать, нарисовать)

1. У вас есть 7шт степов. В какие фигуры можно переставлять их?

( Записать, нарисовать)

Практическая часть

1. Перед началом выполнения силовых упражнений - сделайте разминку!
2. Выполняйте комплекс упражнений для ног, ягодиц и пресса!

<https://sun9-57.userapi.com/c635105/v635105401/42460/v8mjtBhnRJI.jpg>

<https://sun9-38.userapi.com/c635105/v635105401/42467/wD5imzcef0s.jpg>

<https://sun9-51.userapi.com/c635105/v635105401/4246e/3I6_8gABWzk.jpg>

<https://sun9-61.userapi.com/c635105/v635105401/42475/91UbNG5eZfM.jpg>

<https://sun9-21.userapi.com/c635105/v635105401/4247c/6zT7j8GIswI.jpg>

Делаем по 15 раз на каждую ногу, на каждую сторону (бок). Регулируйте нагрузку под себя!

1. Выполняйте упражнения плоский живот и стройная талия

<https://sun9-21.userapi.com/c635105/v635105354/46c22/L9Zp68BDxRE.jpg>

<https://sun9-15.userapi.com/c635105/v635105354/46c29/3xp_Z2NbbaY.jpg>

Делаем по 30 секунд каждое упражнение в спокойном среднем темпе!

**Результаты выполненных заданий отправлять в личное сообщение или почту Педагогу!!!**

***Задания для групп 3 года обучения***

Теоретическая часть

1. Составить связку из базовых элементов на 64 счета. ( Записать, нарисовать)

Практическая часть

1. Перед началом выполнения силовых упражнений - сделайте разминку!
2. Выполняйте готовый комплекс упражнений

<https://sun1-84.userapi.com/c635105/v635105513/378fe/41qaVkDv4LE.jpg> (25раз)

<https://sun9-41.userapi.com/c635105/v635105513/37905/-EGq7O73MhA.jpg> (20раз)

<https://sun9-14.userapi.com/c635105/v635105513/3790c/QD1KotuhpTc.jpg> (всего 20раз)

<https://sun1-27.userapi.com/c635105/v635105513/37913/af5pFVPV9Ys.jpg> (всего 25раз)

<https://sun1-89.userapi.com/c635105/v635105513/3791a/7BA-9T5AD1w.jpg> (1минута)

<https://sun1-27.userapi.com/c635105/v635105513/37921/EZjzzHeYJhg.jpg> (1минута)

<https://sun1-30.userapi.com/c635105/v635105513/37928/bh9iNlBn2Rg.jpg> (5раз или опустите ноги на пол и делать 10раз)

<https://sun9-36.userapi.com/c635105/v635105513/3792f/IZtzrcvpV5M.jpg> (10-15раз)

<https://sun9-68.userapi.com/c635105/v635105513/37936/Bn3i9oZutlI.jpg> (30раз)

<https://sun9-42.userapi.com/c635105/v635105513/3793d/XBge-pRYv1I.jpg> (1минута)

1. Выполняйте комплекс упражнений на мышцы ягодиц

<https://vk.com/video-132694187_456239481>

Делаем от 30 секунд до 1минуты каждое упражнение в среднем темпе!

**Результаты выполненных заданий отправлять в личное сообщение или почту Педагогу!!!**

<https://www.youtube.com/watch?v=77u2h2ZQI-s&feature=youtu.be>

<https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fydpqkhbw3zY&post=-187327320_110&cc_key>=

[https://youtu.be/ydpqkhbw3zY](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fydpqkhbw3zY&post=-187327320_110&cc_key=)

[https://youtu.be/gQ0mnVFjKH8](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FgQ0mnVFjKH8&post=-187327320_110&cc_key=)