

Объединение «Художественная гимнастика»

| № | Дата проведения | Номер группы | Задание по теме занятия   |
|---|-----------------|--------------|---|
| 1 | 13.02.2024      | Ф-ХГ 3/23    | <p>«Полуакробатика» (самостоятельная работа)</p> <p>1.Ритмическая гимнастика.<br/> <a href="https://vk.com/club108232447">https://vk.com/club108232447</a></p> <p>2.Упражнения на растяжку сидя на полу.</p> <p>3.Выполнение упражнений : стойка на лопатках и кувырок назад, «шпагат», Мост из положения лёжа.</p> |
| 2 | 13.02.2024      | Ф-ХГ 5/23    | <p>Упражнения с лентой ( «змейка»)</p> <p>1. .Ритмическая гимнастика.<br/> <a href="https://vk.com/club108232447">https://vk.com/club108232447</a></p> <p>2.Упражнения на растяжку сидя на полу.</p> <p>3.Выполнение упражнений : стойка на лопатках и кувырок назад, «шпагат», Мост из положения лёжа.</p>         |