**Дистанционные задания с 12 по 16 мая**

**5 группа**

11 мая -

Разминка:

1. 20 sotte

2. 20 поджатых

3. 20 бег вперёд ( Ноги на верх)

4. 20 без назад( ноги за себя)

5. 20 Пресс ( велосипед)

6. 20 секундах 5 подходов «уголок» (ноги и корпус на верх)

7. 20 секундах 5 подходов «самолёт»

8. Лягушка

9. Бабочка

10. Складка

11. Grand battement

12. Все шпагаты

Записать на видео и отправить педагогу

13 мая. -

Скакалка:

1. 20 sotte

2. 20 sotte двойные

3. 20 поджатых

4. 20 бег вперёд ( Ноги на верх)

5. 20 без назад( ноги за себя)

6. Двойная дробь

7. Повторить пройденный материал на скакалке

Записать на видео и отправит педагогам

15 мая -

Разминка:

1. 20 sotte

2. 20 поджатых

3. 20 бег вперёд ( Ноги на верх)

4. 20 без назад( ноги за себя)

5. 20 Пресс ( велосипед)

6. 20 секундах 5 подходов «уголок» (ноги и корпус на верх)

7. 20 секундах 5 подходов «самолёт»

8. Лягушка

9. Бабочка

10. Складка

11. Grand battement

12. Все шпагаты

13. Повторить основные комбинации «потрещим»

Записать на видео и отправить педагогу