**Задания хореографического отделения в период дистанционного обучения**

**с 17.03.20 г. по 19.03.20 г.**
**Поток 1-2**

- Лягушка. Руки в стороны флетбек вперёд. По 5 подходов. Руки в стороны в этом положении сидим одну минуту
- Ноги вперёд. Стопы натянуты, руки в стороны. Сидим 1 минуту. Далее руки на верх. Флет Бэк вперёд. По 5 подходов. Потом ложимся в складку и лежим 1 минуту.
- Ложимся на живот. В лягушку. Колени 90градусов. Лежим 1 минуту. После вытягиваем правую ногу в сторону. Лежим 1 минуту. После сгибаем ее в исходное положение и вытягиваем левую ногу. Лежим в этом положении одну минуту
- Потом идём к стене. Ложимся спиной на пол и разводим ноги в поперечный шпагат. Лежим 5 минут
- Правый, левый поперечный шпагат. Сидим на каждом по минуте
- Планка 3 минуты

Выполненные задания присылать педагогу в Viber-группу.