**Задания хореографического отделения в период дистанционного обучения**

**с 17.03.20 г. по 19.03.20 г.**

**«Детство» 10-11 группа**

- Подъем на полупалец 15 раз с задержкой на 8 счетов на верху
- В первой позиции руки в сторону «самолёт» руками 15 повторений по 8 счетов
- Ноги в 6 позиции руки на верх опуститься к ногам 15 повторений. И после выходных в планку. Стоим в планке 8 счетов
- Сели на пол «бабочка» руки чуть выше колен и давим на ноги. Что б колени касались пола. Сидим 8 счетов. Далее руки на верх и складываемся вперёд. Лежим 16 счетов
- Ложимся на живот «Лягушка» лежим 1 минуту