Гимнастика

Упражнение для стоп(положение сидя)-вытянутые стопы, сокращенные стопы ,чередование по одной ,движения стопами по кругу с фиксацией в 1 поз.

Положение сидя -подтягивание двух ног к телу и возврат в пол с вытянутыми носками.(4 раза),подтягивание двух ног к телу и подьем ног на 30%(держим на 2 такта) и возврат в пол с вытянутыми носками(повтор 2 раза)

Положение сидя-port de bras из 1 в 3 ,затем во 2 позицию рук.

растяжка подколенного сустава- руки медленно. при прямой спине, достают пальцы ног и поднимаем пятки(колени вытянуты),затем вытягиваем стопы и укладываем корпус в «складочку»( повтор 4 раза)

«Складочка» сделать и зафиксировать на 2 такта.повтор до трех раз

Положение сидя- сокращени ног в «бабочку» и обратно.(повтор до 8 раз)

Положение лёжа на животе-упражнения на выворотность .стопы в первой позиции ног переход во вторую позицию с сохранением выворотности.(повтор до 8 раз)

положение лёжа на животе- не большие махи ноги по 10 раз (стопы выворотно)

упражнение для укрепления мышц спины- «лодочка» поднимаем тело и ноги и фиксируем 2 такта(повтор 4 раза)

«рыбка»

«корзиночка»

положение на спине — махи ногой по 10 раз вперед

упражнение для пресса -»ножницы»25 подьемов

положение лежа на спине- разножка ногами в стороны бросок быстрый, собираем мдленно.(повтор 10 раз)

упражнения подготовка к «березке»-»пенек»

«Березка»

«стульчик»

«колобок» 4 раза возврат с вытянутыми ногами, 4 раза на корточки, 4раза с прыжком.

Шпагат прямой

шпагат боковой(правая нога и левая)

шпагат прямой- переход «солнышко» (4-6 раз)

подготовка к» мостику»- «коробочка»,»колечко»(обязательно доставать пятки

мостик» с пола и вытянуть колени,тяжесть тела на руки,походить на мостике взад и вперед.

мостик с положения стоя