

Задания для дистанционного обучения для учащихся 1 года обучения

План занятий с 20 по 26 апреля.

Тема:

Танцевальная аэробика.

Выполнение задания в следующем порядке:

Разминка <https://www.youtube.com/watch?v=vxu-ohiQMsc>

1. Упражнения для рук («Соку-соку»)
(<https://www.youtube.com/watch?v=CIdvUsFlLrc>)
2. Разучивание танцевальной связки (**Повторяем базовые шаги!**)
<https://www.youtube.com/watch?v=VuFyF8iZicw>
3. Растяжка <https://www.youtube.com/watch?v=S5mftdidSe0>
4. Дополнительно для тех, кто хочет поиграть! Подвижная игра дома
<https://www.youtube.com/watch?v=nZnlOX59Ubs>