

# Список упражнений на лето от DanceGroup:

**1. Небольшая разминка:** 3 мин (шея, плечи, руки, спина, ноги)



**2. На тонус тела:**

Планка на локтях: 1 минута

На ладонях: 1 минута

На одной руке: 1 минута

На другой руке: 1 минута

На одном локте: 1 минута

На другом локте: 1 минута

Животом вверх с прямыми ногами: 1 минута



**3. На пресс:**

Простые скручивания (полный подъем тела из положения лежа с согнутыми ногами): 2 раза по 30

Велосипед с касанием разноименных рук и ног: 2 раза по 30

Подъем двух прямых ног: 2 раза по 10.

Ножницы (на локтях): 2 раза по 15

Гармошка на стуле: 2 раза по 10.



**4. На спину:**

Лодочка: 2 раза по 10 + 10 секунд подержать

Пловец: 2 раза по 20.



**5. На ноги:**

Приседания обычные: 20

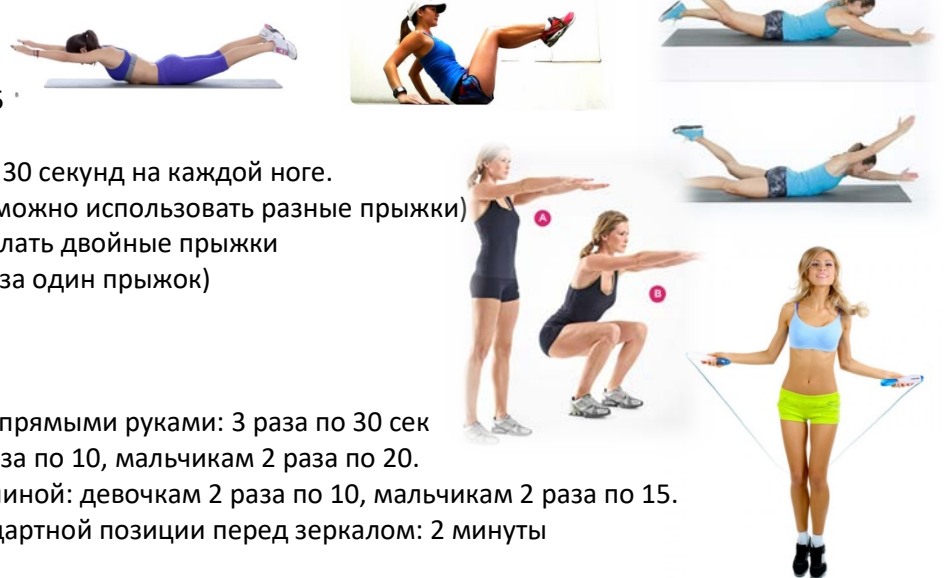
Медленные, на носочках: 5

Подъемы на носочки: 30

Равновесие на носочке: по 30 секунд на каждой ноге.

Прыжки на скакалке: 200 (можно использовать разные прыжки)

+ постараться научиться делать двойные прыжки (двойной оборот скакалки за один прыжок)



**6. На руки:**

Короткие махи вверх-вниз прямыми руками: 3 раза по 30 сек

Отжимания: девочкам 2 раза по 10, мальчикам 2 раза по 20.

Отжимания со стулом за спиной: девочкам 2 раза по 10, мальчикам 2 раза по 15.

Стоять неподвижно в стандартной позиции перед зеркалом: 2 минуты

**7. Растяжка:**

Наклоны к ногам стоя и сидя, бабочка, все виды шпагатов.

**!!! Все упражнения желательно выполнять перед зеркалом или под контролем взрослого!!! Следить за правильностью выполнения упражнений!!!**

