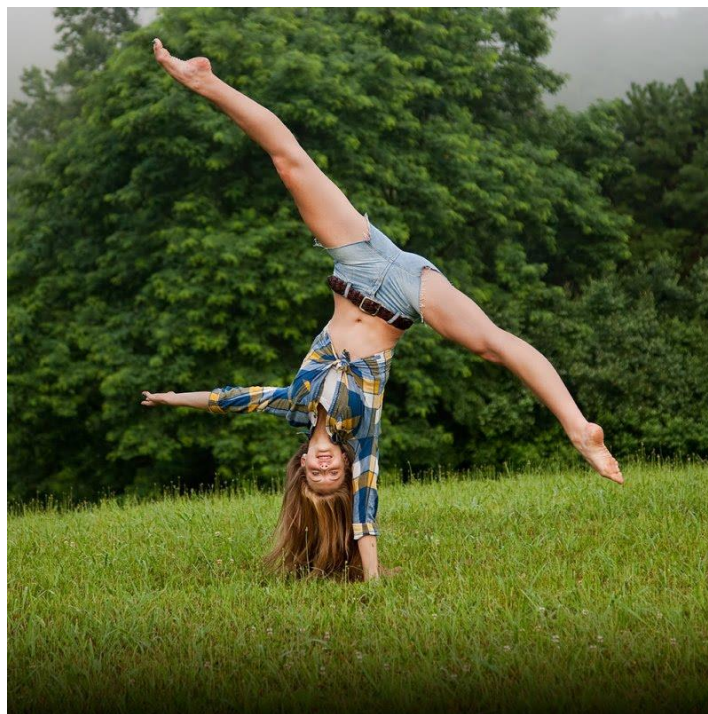


Упражнение «Колесо»



**Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы с вами поработаем над темой:
«Упражнение «Колесо».**

«Колесо» - достаточно простое упражнение, но требует хорошей физической подготовки. В видеоматериале, который я для Вас подготовила, даются также и тренировочные упражнения для подготовки к исполнению упражнения «колесо». Желаю Вам удачи в освоении элемента.

Не забудьте, что при выполнении практических упражнений, необходимо соблюдать технику безопасности. Проверьте место, где вы планируете выполнять упражнения и убедитесь, в том, что Вам ничего не мешает. Наденьте удобную спортивную одежду для хореографии. Теперь у меня для Вас творческое задание:

- 1. Перейдите посылке и посмотрите видео (техника выполнения упражнения «колесо»).**
https://www.youtube.com/watch?v=WLOR_w8ATec
- 2. Выполните предлагаемые упражнения. Сделайте «колесо».**
- 3. Подумайте и напишите, что Вам было сложно, что получилось легко.**
- 4. Запишите свое исполнение на видео.**

**Ответы присылайте мне на электронную почту:
dvorets-dance@mail.ru**

