

Добрый день, ребята!

Сегодня на практическом занятии мы учимся выполнять стойку-шпагат.

Основные инструкции и пример исполнения вы найдете в видеоуроке к этой теме.

Пожалуйста, соблюдайте, технику безопасности. Не делайте стойку вблизи предметов мебели. При необходимости используйте для страховки гимнастический мат или попросите взрослых проконтролировать выполнение упражнения.

Пройдите по ссылке: <https://yadi.sk/i/4yoboaa1odZEQ>

Фото или видео вашей стойки отправляйте на телефон руководителю или на почту: dvorets-dance@mail.ru