

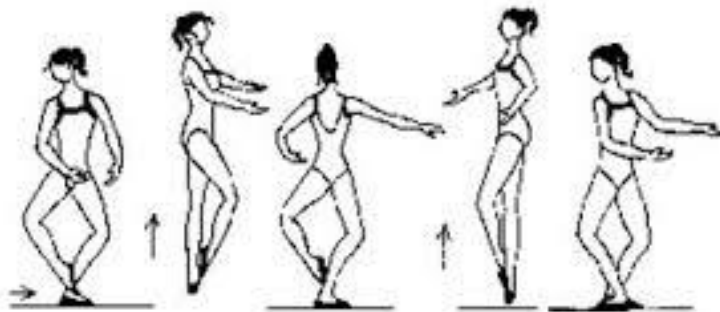
Здравствуйте ребята!

Сегодня на занятии мы с вами вспомним, какие упражнения используются в cross, а затем выполним на практике некоторые упражнения.



Итак, упражнения, которые используют в cross:

1. Триплеты – 3 шага вперед по параллельной позиции.
2. Pasdebourrée— переступание ног.



3. Вращения на месте, в продвижении.
4. Маленькие, средние и большие прыжки.



5. GrandBattementjete.



6.

7. Акробатические элементы.



8. Комбинации на координацию.

Пора переходить к практике!

Перед тем как приступить к выполнению практических упражнений, необходимо освободить место для занятия и надеть спортивную одежду, затем выполнить разминку

https://www.youtube.com/watch?v=50p83YN_DOU

и только потом приступить к видео уроку!