

Стойка на руках, зажимая прямые ноги вверху.



**Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поработаем над темой:
«Стойка на руках, зажимая прямые ноги вверху».**

Мы с Вами уже разобрали, как делается стойка на руках с толчковой ногой, согнутой под колено. Сегодня разберем еще один вариант стойки на руках – с прямыми ногам, зажатыми наверху. 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 стойки на руках).
<https://www.youtube.com/watch?v=C9dxKNdW5Fk>
2. Выполните предлагаемые упражнения и сойку на руках, зажимая вверху прямые ноги.
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