

Стойка на руках, раскрывая ноги в продольный шпагат



Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами поработаем над темой:

«Стойка на руках, раскрывая ноги в продольный шпагат». Мы с Вами уже разобрали, как делается стойка на руках с толчковой ногой, согнутой под колено и стойка на руках, зажимая прямые ноги вверх. Сегодня разберем еще один вариант стойки на руках – с прямыми ногами, раскрытыми в продольный шпагат.

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 по ссылке и посмотрите видео (техника выполнения стойки на руках).

<https://www.youtube.com/watch?v=fjmu51ILKTo>

2. Выполните разминочные упражнения из прошлой темы и сделайте стойку на руках, раскрывая ноги в продольный шпагат. По-

думайте и напишите, что Вам было сложно, что получилось легко.

3. Запишите свое исполнение на видео.

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