

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения  
для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица направленности  
«Эстетическая гимнастика»

1. Ходьба:

- Ходьба на носках, руки за голову – 20 сек.
- Ходьба на пятках, руки на поясе – 20 сек
- Ходьба на внешней стороне стопы – 20 сек.

2. Бег:

- правым боком приставным шагом – 20 сек
- левым боком приставным шагом – 20 сек
- обычный бег – 1 мин 20 сек

3. Ритмические упражнения <https://www.youtube.com/watch?v=cJzM51OzV9s>