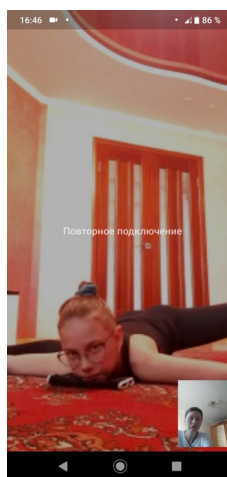


Отчёт тренера-преподавателя по художественной гимнастике
Маркеловой Н.Б.
от 03.06.2020

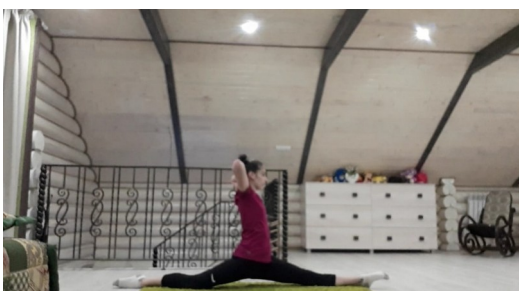
Тема: «Совершенствование техники равновесий из соревновательных композиций»



1. Упор присев на подъёмах



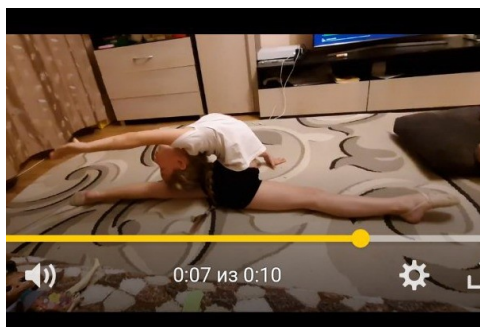
2. Растяжка на поперечный шпагат с опоры



3. Силовое удержание позиции «шпагата»

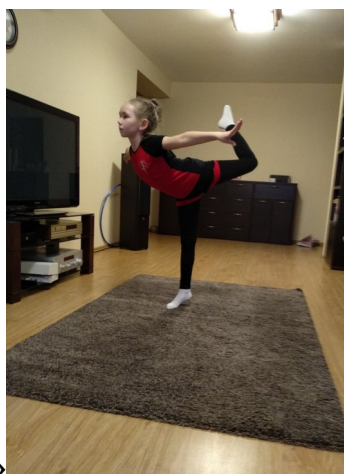


4. Удержание положения «Коробочка»



5. Наклон назад сидя на шпагате

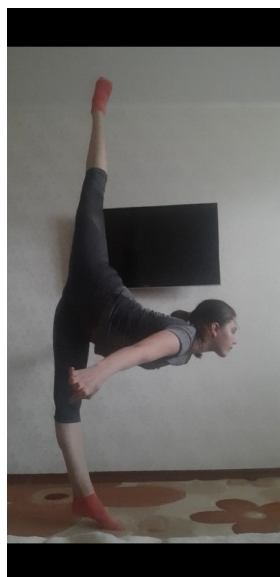
6. Удержание ног без помощи рук у опоры



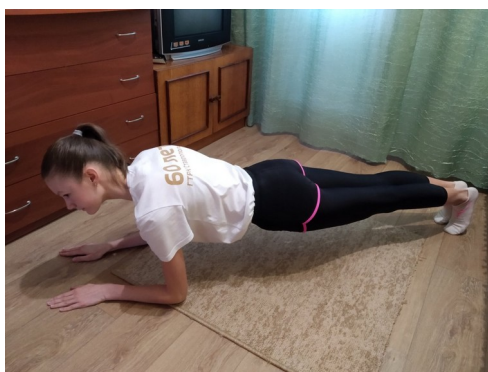
7. Равновесие «Аттитюд»



8. «Флажок на стопе»



9. Равновесие «Задний шпагат» на полупальце



10. «Планка» на предплечьях