

## Отчет о дистанционном обучении тренера-преподавателя Д.А. Шабалиной

№ п/п	Название фото	Наименование действия	Автор
1	СФП	<p>Равновесие «Боковое» «Боковое равновесие» И.П. – стойка на левой, правая в сторону в шпагат с помощью руки. 1-2 подъем ноги 5-8 зафиксировать положение</p>	<p>тренер-преподаватель Шабалина Д.А.</p>
2	Хореография	<p>«Гранд плие» Гимнастка, стоя на двух ногах в первой позиции начинает плавно сгибать колени и голеностоп, распределяя тяжесть корпуса на обе ноги. Голова en face (анфас). Плечи и бедра ровные. Grand plié исполняется глубоким приседом и пятки от пола отрываются.. Выпрямление ног выполняется так же плавно до полного вытягивания колен.</p>	<p>тренер-преподаватель Шабалина Д.А.</p>

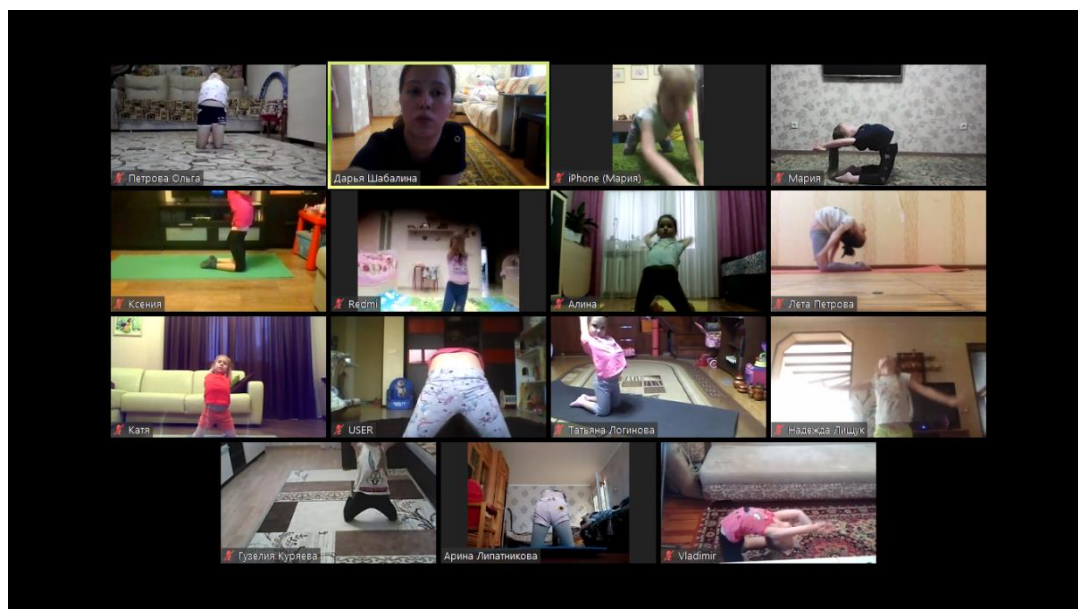


Рисунок 1 – «Ракета»

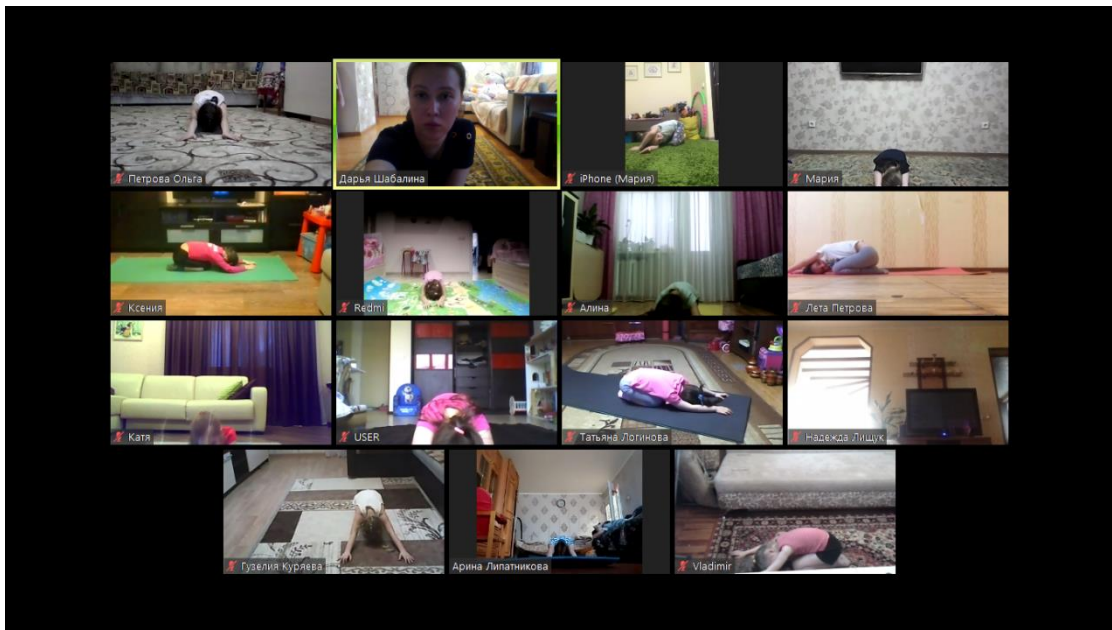
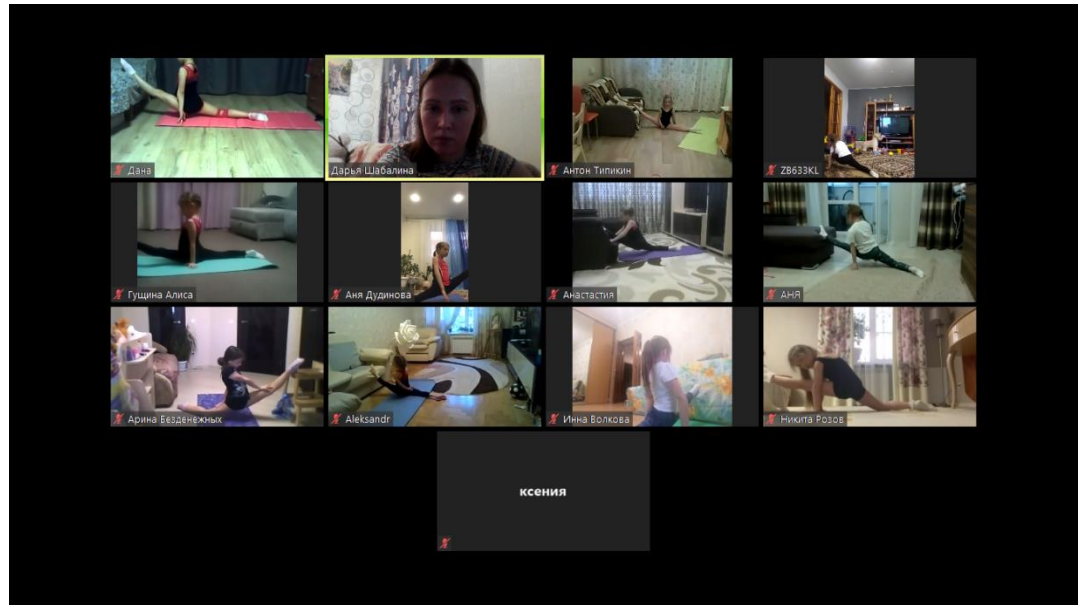


Рисунок 2-«Кошечка»



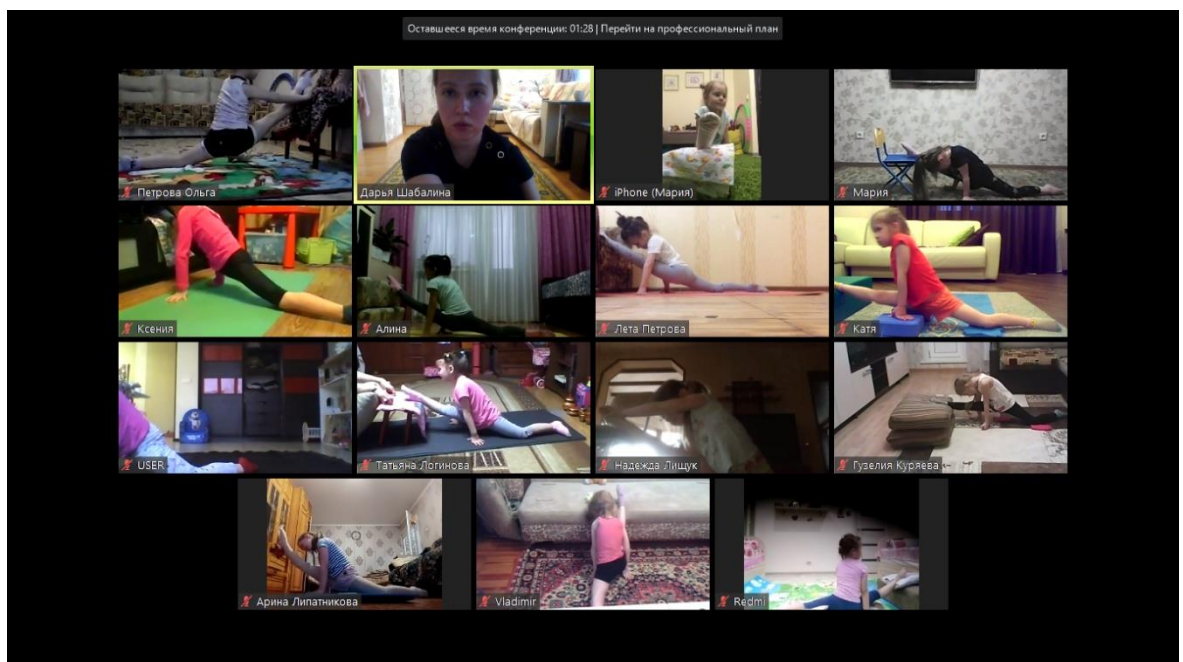
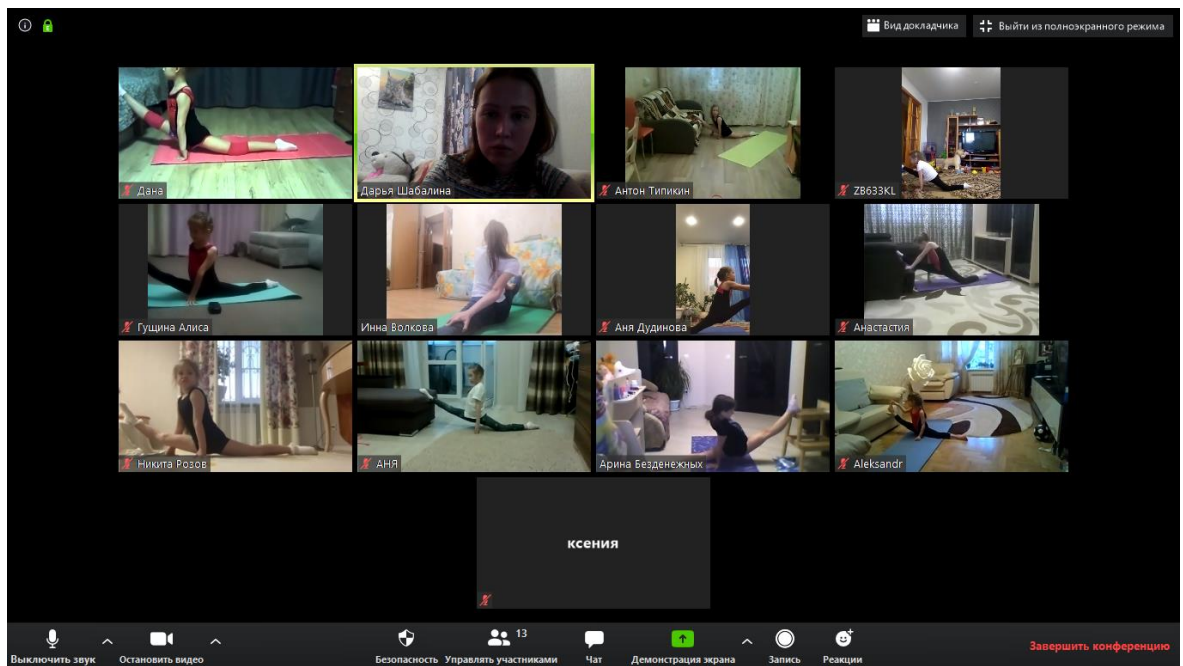


Рисунок 3,4,5 – растяжка на шпагаты