

**Отчёт тренера-преподавателя по художественной гимнастике
Маркеловой Н.Б. от 17.06.2020**

Тема: «Совершенствование элементов акробатики, хореографии и развитие общей выносливости.»



1. Кросс (непрерывный бег в индивидуальном темпе) - 4 минуты



2. Шпагат на правую ногу с двух опор – 2 минуты



3. Удержание положения «Коробочка» – 8 счётов



4. Равновесие Кольцо с помощью у опоры на полупальце– 10 счётов



5. Махи стоя в мостике – по 8 раз



6. «Качалка» на предплечьях – 8 раз



7. Стойка на руках в шпагате, касаясь стопой стены- 4 раза



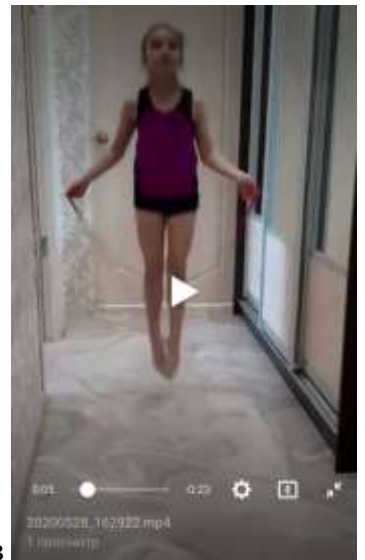
8. «Переворот» назад со сменой ног – 8 счётов



9. Хореография: «Релеве»



10. Хореография: «Соте»



11. Двойные прыжки со скакалкой, вращая вперед и назад – по 20 раз