

Акробатический Рок - н - Ролл

Пятецкая
Кристина
302



Задачи:

- 1. Основная цель : подготовка к успешным выступлениям на соревнованиях**
- 2. Воспитание силовых и скоростно - силовых качеств, выносливости, координации движений.**

План тренировки:

1.Растяжка (складки,шпагаты,мосты и т.д.)

2.Специальные упражнения (бег с высоким подниманием бедра, броски, слипы, пружинки)

3.Разминка программы (танца)

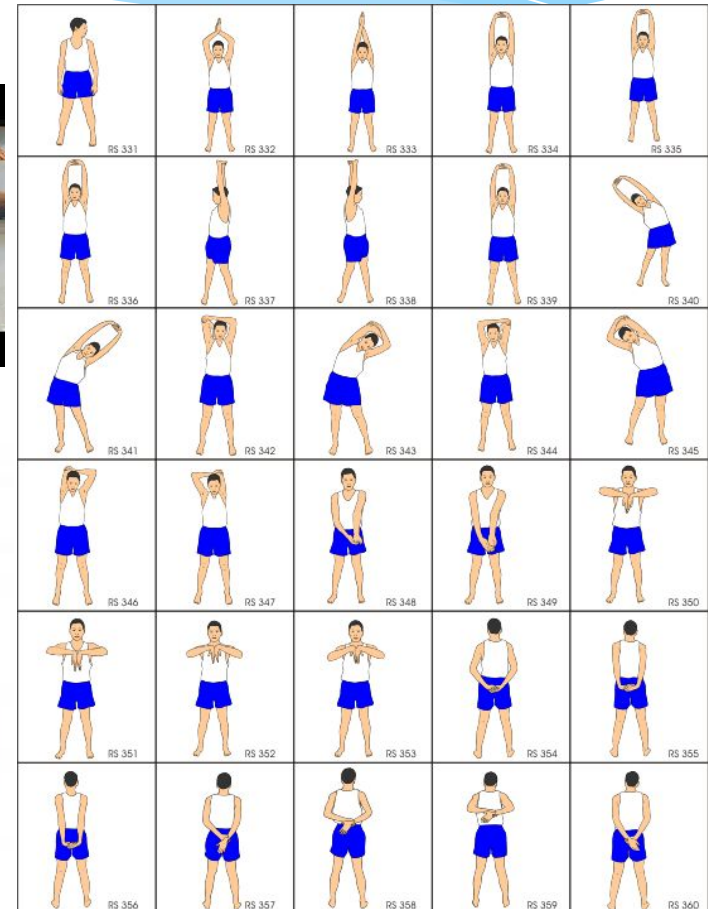
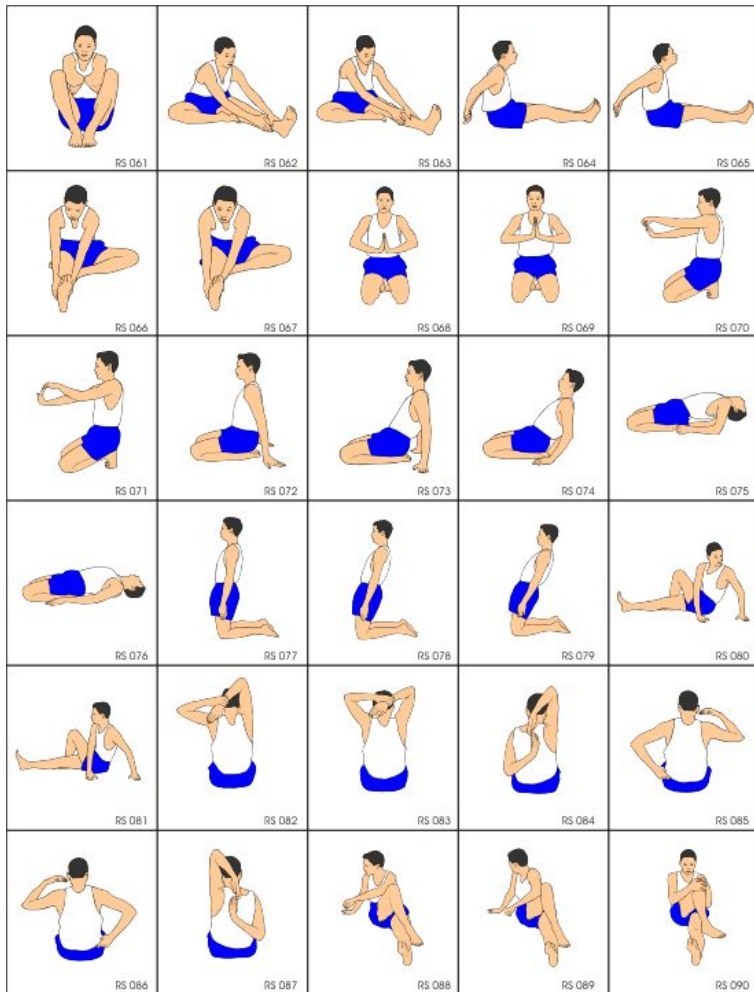
4.Сдача программы тренеру

5.Отработка программы

6.Подкачка

7.Растяжка

Растяжка (шпагаты, складки, мосты и т.д.)



Бег (с высоким подниманием бедра)



Разминка программы, сдача тренеру, отработка программы.



Подкачка

Упражнение 7



Упражнение 8



Упражнение 9



Упражнение 4



Упражнение 5



Упражнение 6



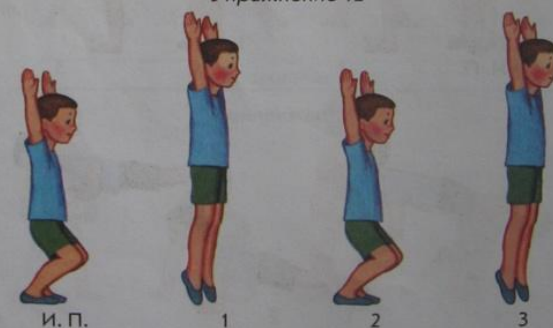
Упражнение 10



Упражнение 11



Упражнение 12



Растяжка



Майкал и Данна

1 место

На Первенстве России

