

Ритмопластика. Работаем "рёбрышками".

07.05.2020

Занятия ритмопластикой продолжаются в дистанционном режиме с не меньшей активностью, чем в оффлайне.

О занятиях рассказывает руководитель студии "Ритмопластика" Кочура Анна Евгеньевна:

"Сегодня работали нашими рёбрышками. Поэтому нужно отправить видео танца, с использованием растягивания и сокращения боковых мышц. Я назвала это "резинка" . Двигаемся в пространстве и по возможности максимально вытягиваемся , растягивая бока, потом резко собираемся в закрытое положение, словно в точку. И повторяем снова. Растягиваемся и сжимаемся.

2. Второе задание .

На координацию. Соединяем проходку с ручками на 4 счёта и добавляем , точки класса , с теми же ручками. И идём обратно на 4 счёта , в исходное положение, там также 4 точки с руками. Таких три проходки, пожалуйста.

Помним о четкости движений в этом положении.

3. Человек-паук остаётся также. В нем старайтесь , быть ближе к полу, хвостики не торчат, колени максимально согнуты. Постарайтесь представить, что вы ползете по отвесной скале, хочется прижаться , а не быть далеко, иначе упадёте.

Таким образом строится наша совместная работа. Получая домашнее задание, появляется возможность видеть прогресс и разбирать отдельные элементы на занятиях.

Адрес страницы: <http://orion.mos.ru/presscenter/news/detail/8880712.html>

[ГБУ центр спорта и досуга «Орион»](#)