

Занятия по гимнастике со 2 ноября по 16 ноября 2020 года

в режиме удаленного обучения

неделя	Тема, ссылка
1	Акробатика №1 - Основы растяжки https://www.youtube.com/watch?v=S3AiEHN88ik
2	Акробатика №2 – Шпагаты https://www.youtube.com/watch?v=HEmyl3fYsoI
3	Акробатика №3 – Мостики https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0&t=88s
4	Акробатика №4 – Стойки https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ Комплекс для развития силы рук в стойках на руках https://www.youtube.com/watch?v=DSh6CovFkEM
5	Акробатика №5 – Кувырки https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw&t=14s
6	Акробатика №6 - Динамическая подкачка https://www.youtube.com/watch?v=p3vg3m9idcY&t=21s
7	Акробатика №7 - Статическая подкачка https://www.youtube.com/watch?v=ACsSl6r6BUk&t=13s Как научиться стоять на руках https://www.youtube.com/watch?v=qmzW6vHSojM
8	Как научиться делать колесо https://www.youtube.com/watch?v=w6NDhy_FeVo&vl=ru Обучающее видео на колесо и рондат https://www.youtube.com/watch?v=NGSSk0KEP-8
9	Как научиться делать переворот https://www.youtube.com/watch?v=UTJGdUjZ8_g Переворот назад. Акробатика. https://www.youtube.com/watch?v=Enlp0v1gXjQ