

Дистанционный модуль

Адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика»

РИТМИКА

Разминка

<https://www.youtube.com/watch?v=pMajOLt1Ac>

<https://www.youtube.com/watch?v=K1bg-8SjaO4>

<https://www.youtube.com/watch?v=zOhRcob-HBs>

<https://www.youtube.com/watch?v=JyVDUoiphys>

Движения партнерной гимнастики

1 модуль <https://cloud.mail.ru/public/4wGj/2BRRj749J>

2 модуль <https://cloud.mail.ru/public/h3EJ/2FFqowQfB>

3 модуль <https://cloud.mail.ru/public/4H6P/zyjJyhMcQ>

<https://cloud.mail.ru/public/uYwx/tX8QCMSvV>

<https://www.youtube.com/watch?v=6Jx24P198Tw>

видеоурок Макаrchук <https://cloud.mail.ru/public/4ykG/gDVYfhDCX>

Растяжки, шпагаты

<https://www.youtube.com/watch?v=pMajOLt1Ac>

<https://www.youtube.com/watch?v=ANqA0bR2EzU>

<https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ&t=387s>

<https://www.youtube.com/watch?v=K2KI-I2scw0>

<https://www.youtube.com/watch?v=7BzaPAb8pmg>

Поддержание формы

<https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q>

Элементы на середине зала

<https://www.youtube.com/watch?v=pMajOLt1Ac>

<https://www.youtube.com/watch?v=hfLWeDYCqIk>

<https://www.youtube.com/watch?v=OQ9cgXYFCkM>