**Комплекс упражнений для всего тела**

**Возраст 7-8 лет**

1. Разминка   
https://www.youtube.com/watch?v=LeATmNcqIM0&feature=youtu.be  
2. Комплекс растяжки шпагата<https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ&feature=youtu.be>  
3. Придумать и нарисовать костюм. Тема «Весна».  
4. Отработка элемената «Колесо»  
5. Придумать зарядку для рук.

**Возраст 9-12 лет**  
1. Подготовить реферат на тему «Зарождение танца в мире»  
 2. Отработать стойка на руках, мостик возле стены. Колесо.  
 3. Повторение танца «Что такое любовь»  
 4. Придумать зарядку для рук с мячом.  
5. Комплекс растяжки шпагата<https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ&feature=youtu.be>  
6. Повторение танца «Кукушка»   
7. Комплекс растяжки на спину. <https://www.youtube.com/watch?v=K2qB3BuyX9o&feature=youtu.be>

8. Разминка <https://www.youtube.com/watch?v=LeATmNcqIM0&feature=youtu.be>  
9. Комплекс растяжки для шпагатаhttps://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ&feature=youtu.be  
10.Подготовка реферата на тему «Танец это жизнь»  
11. Повторение танца «Кукушка»   
12. Комплекс растяжки для спины <https://www.youtube.com/watch?v=K2qB3BuyX9o&feature=youtu.be>  
13. Повторение танца паладио

