**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

