**Материалы для самостоятельного освоения программы   
«Акробатика» группа №1, 2**

**План самостоятельной тренировки.**

1. Комплексная разминка (разогреть суставы, связки): вращательные движения головы, кистей, предплечий, рук, туловища.
2. Растяжка: шпагаты по 1 минуте, мостики – 10 штук, складка ноги врозь, складка ноги вместе.
3. Махи ногами стоя или на коленях вперед, назад, в сторону – по 10 раз, удержания – по 10 секунд.
4. Затяжки в сторону, назад – по 3 секунды каждой ногой – 10 раз.
5. Стойка на груди – 10 раз.
6. Угол ноги врозь, угол ноги вместе – 10раз по 3-10 счетов.
7. Отжимания – 3 подхода по 10 раз.
8. Поднимание ног в висе или складки в воздухе – 3 подхода по 10 раз.
9. Поднимание туловища из положения лежа (прогибы) – 30 раз, 10 счетов держать.
10. Отжимания Венсон – по 10 раз на каждую ногу.

**Видеоматериалы**

Чемпионат мира 2020 - <https://vk.com/rostovacrobatic?z=video196118059_456240620%2Fb0a7772f32e3570a23%2Fpl_wall_-153123803>

Подборка видео профессионалов - <https://vk.com/videos-69314235>

Цирк Du Soleil:

<https://www.youtube.com/watch?v=x-1-gLv3aWs>

<https://www.youtube.com/watch?v=zau35ol5uWk>

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