**09.10.2021. Первое занятие**

**Тема занятия:** Выбор танцевального направления под первую композицию.

**Разминка.** Выполнить разминку №1. Перейдите по ссылке.

№1

[Черлидинг ДЛЯ Начинающих. 1часть | Разминка | Черлидинг-КЛУБ «Cheer LIFE» - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1644043147974668-802693189739444860-sas2-0547-sas-l7-balancer-8080-BAL-2528&wiz_type=vital&filmId=13954883927438110121)

После разминки просмотрите танец. Пройдите по ссылке.

<https://yandex.ru/video/preview/?text=черлидинг%20эстрадный%20танец&path=wizard&parent-reqid=1644040530428158-38140013209870033-sas2-0341-sas-l7-balancer-8080-BAL-2908&wiz_type=vital&filmId=13925928409207331850>

Перерыв 10-15мин.

**09.10.2021. Второе занятие**

**Тема занятия:** Выбор танцевального направления под первую композицию

Повторение базовых движений с помпонами №1 и №2

Перейдите по ссылке.

№1 [Черлидинг "Базовые положения рук" Урок 1 | Good Foot - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1644044958597827-6338084137491783805-sas6-5262-b3d-sas-l7-balancer-8080-BAL-1676&wiz_type=vital&filmId=1567399865135023820)

Перейдите по ссылке.

№2 [Черлидинг "Базовые положения рук" Урок 2 | Good Foot - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1644044958597827-6338084137491783805-sas6-5262-b3d-sas-l7-balancer-8080-BAL-1676&wiz_type=vital&filmId=5356802217849264409)