**23.10.2021.**

**Тема занятия:** Разучивание гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.

**Разминка.** Выполните разминку №1 и №2.

Перейдите по ссылке №1 затем №2.

№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)

№2 [Черлидинг для начинающих. 4 часть | упражнения на гибкость спины | ОФП - 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=2165076567692987736)

Перерыв 10-15 минут

**23.10.2021.**

**Тема занятия:** Разучивание гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.

[Черлидинг для начинающих. 2 часть | растяжка и поперечный шпагат | черлидинг-клуб... - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13417830014884521232&text=%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85+2+%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BD%D0%B0+.+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3)