**20.11.2021.**

**Тема занятия:** Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.

Разминка. Выполните разминку №1 и зарядку №2

**№1** [Черлидинг ДЛЯ Начинающих. 1часть | Разминка | Черлидинг-КЛУБ «Cheer LIFE» - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3%20%D0%94%D0%9B%D0%AF%20%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85.%201%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%7C%20%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%7C%20%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%9A%D0%9B%D0%A3%D0%91%20%C2%ABCheer%20LIFE%C2%BB%20-%20%D0%BF%D0%BE%D0%B8%D1%81%D0%BA%20%D0%AF%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%28yandex.ru%29&path=wizard&parent-reqid=1644044072055889-1352039936422488094-sas2-0288-sas-l7-balancer-8080-BAL-5615&wiz_type=vital&filmId=13954883927438110121)

**№2** [Зарядка черлидеры - 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=2880798953827501028)

Повторить движения до 32 секунды. (32с.) Перейдите 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 10-15 минут.

**20.11.2021.**

**Тема занятия:** Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке.

Выучить движения до одной минуты 05 секунды. (1:05мин.) Перейдите 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>