**12.02.2022.**

**Тема занятия:** Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.

**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)

Упражнения для развития тазобедренного сустава. Перейдите по ссылке.

**№2.**  [Выворотность тазобедренных суставов. Как разработать выворотность ног, бедер, суставов. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5171710077443861747&from=tabbar&parent-reqid=1644601210464667-6066802743668745540-sas2-0540-sas-l7-balancer-8080-BAL-2375&text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D1%81%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%B0+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B&t=123&source=fragment)

Перерыв 10-15минут.

**12.02.2022.**

**Тема занятия:** Разучивание движений под музыкальную композицию  №2.

Закрепление танца. 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>