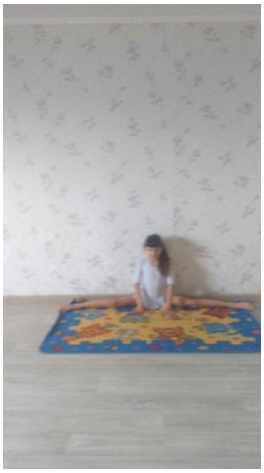
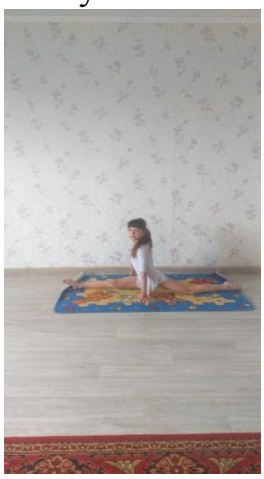
Объединение «Русский перепляс» МБУДО «ЦДТ «Радуга» на дистанционке- руководитель – Ларионова О.А.

Партерная гимнастика представляет собой систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы, развивать силу, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, позвоночник обретает гибкость, а тело – ловкость и точность движений.

Сегодня мы подводим итог самостоятельных занятий партерной гимнастикой обучающихся, в виде выполнения шпагата и полушпагата.





Продолжаем творческий конкурс, по копированию фотографий. Получается, конечно, не всегда близко к оригиналу, но мы стараемся в меру собственного таланта.