

## ***Основные упражнения в разделе «Игрогимнастика»***

*Педагог дополнительного образования  
Ефимова Елена Викторовна*

Раздел «Игрогимнастика» в танцевально-ритмической гимнастике строится на основе разнообразных «базовых» шагов и прыжков, они несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Перечислим эти упражнения:

### **Основные базовые шаги**

1. Марш
2. Приседания
3. Приставной шаг
4. Два приставных шага в одну сторону
5. V шаг
6. Шаг с поворотом
7. Выставление ноги на носок и пятку
8. Открытый шаг
9. Выпад
10. Мамбо
11. Скрестный шаг
12. Подъем колена вверх
13. Подъем ноги в сторону
14. Захлест ноги назад
15. Махи сгибая – разгибая ногу
16. Бег
17. Подскоки
18. Прыжки

### **Движения руками**

1. Сокращение бицепса
2. Низкая гребля
3. Низкий удар
4. Сокращение трицепса сзади
5. Высокая гребля
6. Подъем рук вперед
7. Подъем рук в сторону
8. Плечевой удар
9. Двойной боковой в сторону
10. Вперед – в сторону
11. Сгибание рук над головой
12. Вперед – вверх
13. Вверх – вниз

Базовые шаги с движениями руками составляют значительный объем раздела «Игрогимнастика» в танцевально-ритмической гимнастике.