

## Объединение «Баскетбол»

**23 октября 2020** года в 16.00 ч. будет проведено **онлайн-занятие по баскетболу «Разминка статическая в домашних условиях»**. Упражнения, которые отлично подойдут в этом комплексе:

- плавные вращательные движения конечностей (голова, плечи, руки, корпус, ноги);
- упражнения с баскетбольным мячом дома (круговые движения вокруг конечностей);
- упражнения лежа на коврике или любой плоской поверхности (подъемы рук и ног лежа на животе и на спине)

(ссылка на видео: <https://www.ballgames.ru>)

**30 октября 2020** года в 16.00 ч. будет проведено **онлайн-занятие по баскетболу "Разминка динамическая в домашних условиях"**. В этой части хорошо подойдут аэробные нагрузки:

- прыжки Джека (ноги вместе - руки в стороны);
- упражнения на координационной лестнице (в случае ее отсутствия за лестницу можно принять рисунок кафеля или ламината).

(ссылка на видео: <https://www.ballgames.ru> )