Міністерство освіти і науки України

Департамент освіти і науки

Дніпропетровської обласної державної адміністрації

# Синельниківський професійний ліцей

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

відкритого уроку на тему:

**«Гімнастика. Ознайомлення з танцювальними**

**технологіями»**

з предмета «Фізична культура»



2018р. м. Синельникове

В методичній розробці викладено методику проведення практичного уроку за темою: «Гімнастика. Ознайомлення з танцювальними технологіями»з предмета «Фізична культура». Дана розробка розкриває методику виконання різноманітних танцювальних вправ та види рухової активності.

Цілеспрямований підбір і вживання танцювальних технологій в різних частинах уроку не лише оновлює методичні підходи і сприяє підвищенню інтересу до занять фізичною культурою, але й підвищює рівень фізичної підготовленості учнів, сприяє розвитку їх рухових здібностей, розвитку фізичних якостей.

Автор: керівник фізичного виховання Синельниківського професійного ліцею

Литвин Лілія Анатоліївна.

Рекомендовано для викладачів «Фізичної культури»

ЗМІСТ

Вступ ……………………………………………………………………………… 4

1. План уроку …………………………………………………………………… ..6
2. Хід уроку ……………………………………………………………………… 7
3. План-конспект уроку ………………………………………………………… 10
4. Висновки …………………………………………………………………….. .14
5. Додатки ………………………………………………………………………..15

ВСТУП

Танцювальний фітнес – це вид спортивного заняття. Він не схожий ні на хіп – хоп, ні на фокстрот, ні на який інший танець. З танцювального фітнесу не проводяться змагання і не показують телешоу на телебаченні. Та в Україні він все ж таки популярний і звичайно що тільки серед жіночої половини населення.

 В Англії 4.8 мільйона людей регулярно відвідує такий вид фітнесу. Якщо ви любите стрибати, танцювати танго чи джайв, рок-н-ролл, мамбо, самбо або інший вид танцю, але для цього вам не вистачає навиків, то танцювальний фітнес саме для вас, тому що це динамічне заняття для розвитку моторики та загалом всього тіла. Він послугує чудовою підготовкою для заняття іншими танцями. А якщо заняття з фітнесу будуть ще й регулярними та тривалими, то ви в нагороду отримаєте хорошу фігуру, позитивні емоції і можливість почати вести здоровий спосіб життя.

Танцювальні вправи гармонійно впливають на розвиток організму учня. Вони сприяють формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності, координації, легкості і практичності рухів. Перелічені якості необхідні людині так само як і сила, швидкість, витривалість, чого теж можна досягти за допомогою танцювальних вправ. Танцювальні вправи урізноманітнюють зміст уроків фізичної культури, підвищують їх естетично-емоційних стан учнів і як наслідок його результативність. Оскільки, як доведено вченими, ефективність традиційних засобів фізичного виховання є низька. Але останнім часом у сфері фізичного виховання для покращення фізичної підготовки учнів використовують сучасні види рухової активності. Серед них чільне місце можуть і повинні займати танцювальні вправи.

Танцювальні вправи сприяють гармонійному розвитку, формуванню культури рухів, а також всебічному вдосконаленню рухових здібностей. Вони є засобом оздоровчої фізичної культури, розвитку систем та функцій організму, формування постави. Сучасні танці запобігають порушенню рухливості шийного відділу хребта і сприяють формуванню серцево-судинної системи. Саме цей вид мистецтва сприяє підвищенню опірності організму до простудних захворювань, запобігає атрофії м'язів, обмеженню рухів у суглобах, сприяє розвитку моторної пам'яті.

Танці покращують здоров’я учнів, підвищують функціональні можливості організму, сприяють гармонійному розвитку всіх основних м’язових груп рук, ніг та тулуба, а також шиї та голови. Вони формують красиву фігуру, правильну поставу і риси характеру – сміливість, впевненість, цілеспрямованість, спостережливість і самоконтроль.

Хореографічні вправи дозволяють за короткий час досягнути значних оздоровчих результатів та виправити поставу.

Найчастіше у навчальних програмах використовуються класичні танці і ритмічна гімнастика. А окрім цих видів рухової активності чільне місце повинні займати танцювальні вправи з елементами спортивної аеробіки та сучасних танців. Адже вони не тільки впливають на формування правильної постави, а й є ефективним терапевтичним ефектом при різних патологіях стоп, колінних суглобів, хребта. Вправи на розвиток гнучкості хребта запобігають ранньому розвитку остеохондрозу.

Танець має неабиякий виховний потенціал. Він дозволяє забути про проблеми і стреси, оскільки людина має зосередитися на рухах, що виконує. Це хороший спосіб соціалізації та подолання скутості. Танець дозволяє виразити почуття і виштовхнути накопичену енергію. Танець – це спосіб самоствердитися і позбавитися комплексу сором'язливості.

Бажання добре танцювати навчає ставити перед собою мету і досягає її за допомогою сумлінної і наполегливої праці.

Враховуючи, що суттєвим стимулом до занять фізичною культурою учнів є підвищена увага до краси своєї зовнішності, їх фізичне виховання повинно будуватись так, щоб заняття були виправданні не тільні з фізичної, медичної і функціональної точки зору, але із точки зору естетичної, чому теж сприяють танцювальні вправи.

# ПЛАН УРОКУ

**Предмет:** Фізична культура

**Спеціальність:** Кухар. Кондитер. Група 6-КК-18/9, І курс

**Тема уроку:** « Гімнастика. Ознайомлення з танцювальними технологіями»

**Мета заняття уроку:** покращити фізичний, психологічний та емоційний стан учнів. Сприяти підвищенню інтересу до занять фізичною культурою та спортом, розвитку рухових здібностей та формуванню уяви о видах та направленнях танцювального фітнесу.

**Завдання уроку**:

*Навчальна:* ознайомити з танцювальними технологіями. Розучити музичну комбінацію, яка складається із базових елементів та зв'язок танцювального фітнесу.

*Розвивальна:* мотивація учнів до занять фізичною культурою та спортом з використанням танцювального фітнесу.

*Виховна:* сприяти розвитку координації рухів, гнучкості, сили, бистроти виконання вправ. Виховувати музичність, почуття ритму, естетичність.

*Оздоровча:* сприяти формуванню правильної постави.

**Вид уроку:** практичний

**Тип уроку:** навчально-тренувальний

**Засоби навчання:** ходьба, біг, стрибки, загально-розвиваючі та танцювальні вправи з предметами та без них, танцювальні програми.

**Форми та методи проведення уроку:**

При організації уроку: фронтальний, груповий; при ознайомленні з технікою виконання: пояснення, показ, повторний; при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, поточний.

# Міжпредметні зв’язки:

- Зв'язок з уроками біології

**Методичне забезпечення:** навчальна та робоча програма з предмета «Фізична культура», методична розробка відкритого уроку, ноутбук, музичний супровід.

**Обладнання уроку:** г/скакалки - 15 шт., г/лава - 2шт, г/обручі - 4шт, музичні програми, фішки, бар'єр.

**Місце проведення:** Спортивна зала, розміром 12Х24 м.

# Хід уроку

1. **Вступна частина**

Шикування, привітання, переклик учнів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.

Відео-презентація «Різновиди танцювальних рухів».

# Мотивація

Позитивний вплив танцювальних вправ на психологічний та емоційний стан учнів.

# Ознайомлення учнів з задачами теми і метою уроку

Повідомлення теми уроку **«**Гімнастика. Ознайомлення з танцювальними технологіями**»**.

Ознайомити учнів з танцювальними технологіями, навчити базовим крокам класичної аеробіки.

# Активізація опорних знань

Визначення понять «аеробіка», «фітнес», «базові кроки», «фіткрос».

# 4) Техніка безпеки, якої додержуються учні під час виконання вправ на уроці

# Спортивна зала, де проводиться урок повинна бути просторою. Необхідно тримати інтервал і дистанцію на уроці, щоб учні не торкалися один одного ліктями. Це зменшує ризик отримання травми під час виконання танцювальних рухів.

# Викладач повинен бути професіоналом і часто звертатися до учнів під час уроку – індивідуальний підхід теж має велику роль.

**5) Практичне заняття**

# Підготовча частина триває 9-10 хвилин. Вправи, які виконують в підготовчій частині, повинні впливати на розвиток великих груп м'язів та суглобів, на розвиток гнучкості і формуванню правильної постави. Необхідно підготувати організм до роботи над поставленими завданнями та метою уроку. Виконувати вправи з невеликою амплітудою. Треба правильно скорегувати підбір вправ та дозування. Дуже велика інтенсивність вправ в підготовчій частині може привести до втоми.

5.1. Виконується шикування учнів, стройові вправи на місці – повороти. Ходьба в русі: на носках, на п'ятах, ходьба, руки за спиною в замок, ходьба з приставним кроком. Під час ходьби спину тримати рівно, положення рук змінювати за командою. Біг та його різновиди:

- приставним кроком лівим та правим боком,

- з прямими ногами вперед, назад, почергово вправо-вліво.

Дистанція між учнями 2м.Темп середній. ЧСС 100 - 120 ударів/хв. Після бігу вправи на відновлення дихання – 1 коло. Переміщення з колони по одному в колону по два.

Далі виконується комплекс загально-розвивальних вправ зі скакалкою « Руханка» під музичний супровід (« Сіртакі») для розігріву м’язів рук і плечового поясу, тулуба, стегон, м’язів ніг. Виконуються загально-розвиваючі вправи на місці: колові рухи прямими руками, ривкові рухи, наклони та повороти тулуба, нахили та випади, махи прямими ногами. Всі вправи учні виконують з викладачем. Велика увага приділяється правильній поставі.

5.2. В основної частині уроку, учні виконують **– 28-30 хв.**

Ознойомлення з танцювальними рухами – **8 хв.**

* + - мамбо;

- рок-н-рол

- танок з платками (східний)

- український танок

- зв'язка із базових рухів танцювального фітнесу **– 4хв.**

Для кожного танцю необхідно підібрати музичну комбінацію.

 Учні виконують:

 - Стрибки через велику скакалку **– 3хв.**

- Танок «Лєтка-єнька» **– 4хв.**

Для розвитку фізичних якостей:

* + - Фіткрос - розвиток фізичних якостей **– 4хв.**
		- Дискотека **–** виконання танцювальних вправ-імпровізація **– 4хв.**

Після кожної серії вправ виконують вправи на відновлення дихання.

1. **Підсумки заняття:**

Учні шикуються , виконують різновиди ходьби, комплекс стретчингу.

Викладач вказує на допущені учнями помилки і шляхи їх виправлення. Що нового узнали сьогодні і які якості розвивали на уроці. Самооцінка. Оголошує домашнє завдання: повторити базові рухи танцювального фітнесу.

# План-конспект уроку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Зміст заняття | Дозування | Організаційно -методичні вказівки |
| **Вступна частина3-4хв.** |
| 1 | Шикування. Привітання. Повідом-лення задач уроку. ІБЖД. Стан самопочуття. ЧСС. Викладач показує місце знаходження пульсу | 1' | Правила поведінки та техніка безпеки на уроці. Опитування учнів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. Викладач показує місце знаходження пульсу. ЧСС не тренуваль-ного учня: 65-95 уд/хв. |
| 2 | Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «аеробіка», «фітнес», «базові кроки», «фіткрос». Теорія та відеоматеріал про танцювальні технології. | 2' | Сформувати уяву про танцювальних фітнес направленнях. |
| 3 | Мотивація навчальної діяльності:Значення занять фітнесом для людині різного віку. Вступне слово вчителя. | 1' |  |
| **Підготовча частина – 10 хвилин** |
| 1. | Стройові вправи (повороти на місці) Різновиди ходьби: на носках, п’ятках, ходьба руки в замок руки за спиною, ходьба з приставним кроком. | 2' | Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне |
| 2 | Біг і його різновиди:- звичайний;- приставним кроком правим та лівим боком, руки на поясі;- приставним кроком вперед;- біг з прямими ногами вперед, назад, почергово вліво та вправо;- стрибки на правій та лівій нозі. | 2' | Дистанція 2 крокиТемп середнійУчні повинні знати та уміти повільно застосовувати:приставні кроки вперед, вправо, вліво |
| 3 | Вправи на відновлення дихання.Ходьба:1-2 – руки вгору (вдих);3-4 – руки вниз (видих); | 30" | Після ходьби активний відпочинок: вправи навідновлення дихання. |
| 4 | Перешикування з колони по одному в колону подва | 30'' | Стежити за диханням.Дистанція і інтервал 2 кроки. |
| 5 | ***«Руханка» - комплекс вправ з г/скакалкою******1)*** В. п. – о. с., скакалка внизу.1 – зігнути руки, скакалка до плечей;2 – скакалка угору, піднятися на носки;3 – опуститися на повну стопу, скакалка до плечей;4 – в. п. | 5' | Темп повільнийВиконання під музику «Сіртаки» |
|  | ***2)*** В. п. – скакалка внизу.1 – праву ногу вперед, на носок, руки вперед;2 – в. п.;3 – 4 – те ж саме тільки з іншою ногою. | 8р | Темп повільнийФронтальнийСпина прямаВправи виконуються в темп музиці |
|  | ***3)*** В. п. – ноги нарізно, скакалка внизу.1-2- коло прямими руками назад;3-4 - коло прямими руками вперед. | 8 р | Слідкувати за поставоюПодивитися угору, потягнутися за скакалкою. |
|  | ***4)*** В. п. – ноги нарізно, скакалка вгорі.1 – нахил вліво;2 – нахил вперед;3 – нахил вправо;4 – в. п. | 8 р | Спина пряма, руки не згинати.Торкатися коліном |
|  | ***5)*** В.п. – упор присід, скакалка під ступнями.1 – випрямити ноги, нахил;2 – в. п. | 8 р | Ноги випрямити повністю. |
|  |  ***6)*** В.п. – скакалка вперед на витягнутих руках. 1-4 – почергове підіймання зігнутих ніг під кутом 900.  | 8 р | Торкатися коліном скакалки |
|  | ***7)*** В. п. – скакалка вгорі.1-4 – почергові махи прямими ногами. | 8 р | Ноги прямі |
|  | ***8)*** В. п. – руки вгорі.1-4 – біг через скакалку із обертанням на кожен рахунок. | 8 р | Скакалку не зачіпляти. Не сутулитися |
|  | ***9)*** В. п. – о. с., стрибки зі скакалкою.1 – ноги нарізно;2 – ноги разом. | 8 р | Ноги в колінному суглобі не згинати |
| 6 | Вправи на відновлення дихання | 30" | Руки вгору – вдихРуки вниз – видих |
| 7 | Визначення ЧСС за 15 сек. | 15" | 120-140 уд/хв. |
| **Основна частина – 28-30 хвилин** |
| 1 | ***Танцювальні технології***а) мамбо;б) рок-н-ролв) танок з платками (елементи східного танцю)г) український танок | 8' | Пів оборота налівоТемп середнійІнтервал, дистанція 2 крокиВиконувати під музичний супровід |
| 2 | ***Скласти аеробну зв'язку із базових рухів танцювального фітнесу.***1) Step-touch – приставний крок. Приставити ногу на носок. | 4'4-8р | Нагадати техніку виконання базових кроків.фронтальний,метод додавання:А Б А+Б В А+Б+В і т.д.Спина пряма. Дихання не затримувати |
|  | 2) Grapewine – «схресний» крок в сторону. | 4-8р | Спина пряма. Дихання не затримуватиСлідкувати за роботою рук та ніг |
|  | 3) Knee up – підйом коліна. | 4-8р | Слідкувати за поставою, дивитися вперед, підборіддя не опускати внизТемп середній |
|  | 4) Curl – згинання гомілки назад | 4-8р | Амплітуда максимальнаТемп середній |
|  | 5) Kick –мax | 4-8р | Амплітуда максимальна |
|  | 6) Стрибок ноги нарізно — ноги разом (Jumpingjack, Hampelmann). | 4-8р | Рухи виконувати в такт музиці |
|  | 7) Випад – Lunge | 4-8р | Спина пряма |
|  | 8)V-step | 4-8р | Виконувати з рухами рук |
|  | 9) Крок - March | 4-8р | Слідкувати за рухами ніг |
|  | 10) З'єднати всі елементи в єдину комбінацію. |  | Темп середній рухатися в такт музиці |
| 3 | Вправи на відновлення дихання. Підрахунок ЧСС | 30" | Руки вгору- вдихРуки вниз – видих |
| 4 | ***Стрибки через велику скакалку***а) пробігти в парах під скакалкою;б)стрибки через скакалку по одному;в) стрибки в парах. | 3' | Шикування в дві колони2 учня крутять скакалку інші через неї виконують вправи |
| 7 | ***Фіткрос - розвиток фізичних якостей***1 етап - біг по колоді;2 етап - стрибки на правій і лівій нозі;3 етап - перестрибнути через паркан;4 етап – ходьба прогинаючись під перешкодою;5 етап – біг приставним кроком лівим та правим боком через фішки | 4' | Темп середнійпоточнийінтервал10 сек. |
| 8 | ***Дискотека***Виконання танцювальних вправ-імпровізація. | 4' | КолоПершу вправу показує вчительПотім кожен учень окремо, а потім всі повторюють |
| 9 | Визначення рівня ЧСС за 15 сек. | 30 сек. | Чсс 110-130 уд/хв. |
| **Заключна частина – 4-5 хвилин** |
| 1. | Шикування. | 30" | Слідкувати за поставоюшеренга |
| 2 | Ходьба на носках, на п'ятах. | 30" | колона |
| 3 | Стретчинг. ЧСС. | 2' | коло |
| 4 | Підведення підсумків уроку:- що нового узнали сьогодні на уроці?- які якості розвивались на протязі уроку?Самооцінка. Домашнє завдання: повторити комплекс танцювального фітнесу. | 1' | Відмітити кращих учнів |

# ВИСНОВКИ

В даний час в системі фізичної культури розробляється велика кількість інноваційних технологій, методик і оздоровчих програм. Це зумовило появу в теорії і практиці фізичної культури нових термінів: «інноваційні технології» «здоров’я зберігаючі технології», «фітнес-технології», «танцювальні технології». У зв'язку з проблемою зниження здоров'я підростаючого покоління у фізкультурній освіті особливої актуальності набуває розробка здоров’я зберігаючих технологій для підлітків, призначених для формування, збереження і зміцнення їх здоров'я. Створювані фітнес-технології мають переважно оздоровчу спрямовість. Імпульсом для створення фітнес-технологій є потреба сучасного суспільства в красивих та здорових людях і поява у відповідь на це інновацій в різних видах фізичної культури.

Цілеспрямований підбір і вживання фітнес-технологій в різних частинах уроку з гімнастичною, легкоатлетичною і ігровою спрямованістю не лише оновлює методичні підходи і сприяє підвищенню інтересу до занять фізичною культурою, але і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів, розвитку їх рухових здібностей, розвитку фізичних якостей.

Останнім часом у сфері фізичного виховання для покращення фізичного розвитку використовують нетрадиційні види рухової активності. Серед них чільне місце можуть і повинні займати танцювальні вправи. Танцювальні рухи сприяють формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності і практичності рухів. Їх елементи сприяють пожвавленню уроку, надають йому нове емоційне забарвлення.

Так, грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій та танцювальних технологій в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку і виховання підлітків є в даний час одним із основних і актуальних завдань модернізації учбових планів, програм професійних і вищих учбових закладів.

# Додаток 1

# Вступне слово вчителя

Рух – це життя. Зараз всім хочеться бути в гарній спортивній формі і не страдати від зайвих кілограмів. Але для того щоб бути у відмінній спортивній формі одного бажання замало, необхідно ще й постійно працювати над собою, займатися спортом, тренувати своє тіло, щоб позбутися зайвих жирових відкладень. Це зумовило появу в теорії і практиці фізичної культури нових термінів: «інноваційні технології» «здоров’я зберігаючі технології», «фітнес-технології» ,«танцювальні технології». Фітнес і танці мають переважно оздоровчу спрямованість. Імпульсом для створення цих технологій є потреба сучасного суспільства в красивих та здорових людях. Зараз дуже багато інноваційних технологій, методик і оздоровчих програм і кожен може вибрати для себе таке тренування яке йому найбільше подобається. І сьогодні я намагатимуся вам в цьому допомогти.

# Додаток № 2

# Основні базові рухи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Рухи, без зміни ведучої ноги | Рухи, зі зміною ведучої ноги | Рахунок |
| 1 | Марш (March)Хода на місті | Крок\ торкання(step\tap) | торкання\крок(tap\step) | 2 |
| Всі останні рухи можна вважати модифікаціями цих основних базових рухів. Найбільш поширені модифікації також можна вважати базовими. |
| 2 | Ві-степ (V-step)Хода (March) в стійку нарізно/ разом, разом4 рахунки | Приставний крок(Step-touch)Цекрок в сторону(вперед, назад), потім приставити другу ногу2 рахунки | Зворотній приставний крок (Touch-step)Зв.п. ноги нарізноторкання з приставленням ноги, потім крок тією ж ногою2 рахунки |
| 3 | Мамбо (mambo) танцювальний крокХода: одна нога на місті, друга - вперед\назад4 рахунки | Відкритий крок(Openstep)В.п.стійка ноги нарізно. Перенесення ваги тіла з право на ліво без приставлення ноги2 рахунки | Можна виконувати різноманітні модифікації кроків, схожих на мамбо. Це буде залежить від кількості рахунків і направлення руху. Наприклад: мамбо\мамбо, 6рах.1-3хода, 4-6 мамбо вперед\назад |
| 4 | Крос (cross-step или box)Схрещений крок з переміщенням вперед.Траєкторія руху – по квадрату4 рахунки | Крок - кік (Stepkick) Крок і мах іншою прямою ногою від коліна2 рахунки | KickstepМах прямою від коліна, потім крок2 рахунки |
| 5 | Step kneeВ.п.-о.с.Крок правою ногою на степ. Підняти коліно лівої ноги.2рахунки | KneestepПідйом коліна, потім крок2рахунки |  |
| 6 | Згинання гомілки назад Step- curllegКрок правою на степ, ліву зігнути назад.2 рахунки | CurlstepЗгинання гомілки назад, потім крок2 рахунки |  |
| 7 | Випад (Lunge)Випад в сторону або назад, потім крок вцентр2 рахунки | StepliftКрок і мах прямою ногою вперед, всторону, назад (front,side, back)2 рахунки | LiftstepМах прямою ногою, а потімКрок цією ж ногою2рахунки |

Всі рухи груп можна виконувати в різних напрямках (вперед, в сторону, назад). Всі рухи ніг (tap, kick, knee, curl і т.д.) можна виконувати по декілька разів. Такі рухи називаються повтори - repeaters. Кількість повторів залежить від кількості рахунків. Бажано не робити багато повторів з упором на одну ногу, не більш 8 повторів на 16 рахунків.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Наприклад:Repeat 2 knee up,4 рахункиRepeat 3 knee up, 6 рахунківRepeat 4 knee up,8 рахунків | Наприклад:Repeat 2 lunges, 4 рахункиRepeat 3 lunges, 6 рахунків Repeat 4 lunges, 8 рахунків |

Існують ще декілька рухів. Вони дуже поширені в сучасній аеробіці, і їх також можна вважати базовими:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Особливі базові рухи |
| 8 |  | Виноградна лоза (Grapewine):Це марш схрестно убік на 2 рах. і step touch убік на 2 рах.Виконується боком4 рахунки |
| 9 |  | Шоссе (Shasse):Це марш, алечереззбій ритму ча-ча-чавідбувається зміна лідируючої ноги. Виконується вперед, убік або назад.2 рахунки |

Приклад

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кіл-ть рахунків | Базові рухи | Направлення |
| 1-23-4 | MarchKneeup | ВпередВперед |
| 5-67-8 | MarchKneeup | НазадНазад |
| 1-8 | Step-touch(чотири рази) | З одного боку в інший |
| 1-8 | Grapewine (два рази) | З одного боку в інший |
| 1-4 | Leg curl (два рази) | З одного боку в інший |
| 5-8 | Repeaters 2 curl | В сторону |
| 1-32 | Повторити те саме з іншої ноги |