

## ЗАНЯТИЕ №15. БАЛАНС И КООРДИНАЦИЯ

Упражнения на **координацию** и **баланс** помогают: укрепить отдельные мышцы (в особенности мышцы-стабилизаторы позвоночника); развить чувство **равновесия** ... снизить вероятность спортивных травм и серьёзных ушибов; воспитать чувство ритма и темпа, что незаменимо в танцах. Программа упражнений на **координацию**. Далее будут приведены несложные упражнения на ловкость и **координацию**. Их можно выполнять отдельно или включать в программу общей тренировки тела.



Занятие проводит преподаватель Д.С. Анучин

<https://www.youtube.com/watch?v=bbCKKJDx75Q&feature=youtu.be>