

Педагог Барabanов Николай Викторович

задание для обучающихся д\о «Феникс» Б-11, Б-12

Период выполнения 04.10 – 08.10.21

дата	тема	Ссылки на тему	Домашнее задание
04.10.21	Ката (установочное упражнение) + кихон (технический комплекс).	<p>Разминка. 30 отжиманий, 30 упражнений на пресс. Повторение, изучение: Ката Хейан Сандан https://yandex.ru/video/preview?filmId=17752977392926202123&reqid=1586289776053893-896796947605226770100147-sas1-7005-V&text=%D0%A5%D0%B5%D0%B9%D0%B0%D0%BD+%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D0%BD+%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%84%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%81 видео выложено в группе WhatsApp «Феникс»</p>	Выполненное предоставляет педагогу в WhatsApp
08.10.21	Кихон (технический комплекс)+ кумитэ (поединок).	<p>Разминка. 30 отжиманий, 30 упражнений на пресс. Повторение, изучение: Ката Тайкиоку-шодан https://yandex.ru/video/search?text=%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%B5%D0%BA%D1%83%20%D1%88%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%BD&path=wizard&parent-reqid=1586289190554206-549664388990053355000154-production-app-host-man-web-yp-140&filmId=6678522052889153879 видео выложено в группе WhatsApp «Феникс»</p>	Выполненное предоставляет педагогу в WhatsApp