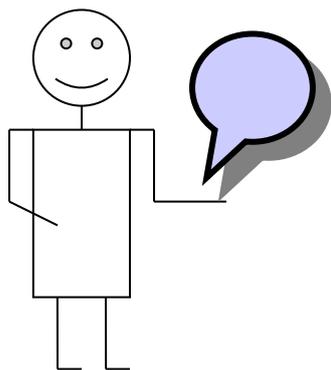
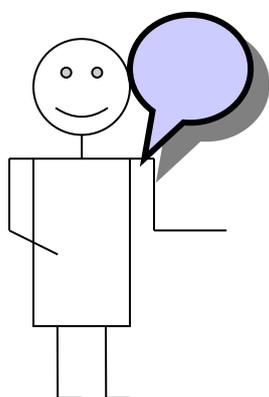


УПРАЖНЕНИЯ С ВОЗДУШНЫМ ШАРОМ



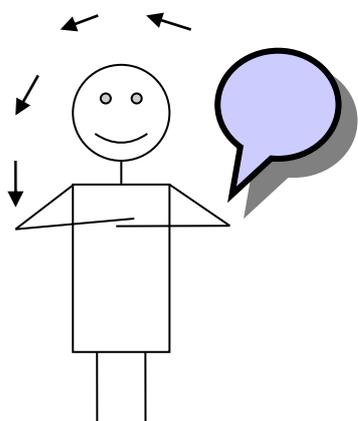
Методические указания: голову не запрокидывать; шар должен подлетать выше головы; обязательно набивать и правой и левой ладонью; выполнять упражнение в и движении.

Рисунок 1 – набивание воздушного шара ладонью.



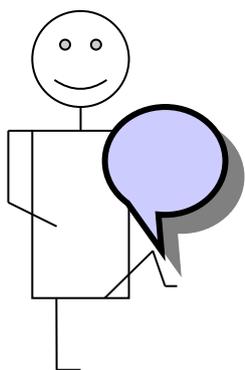
Методические указания: шар должен подлетать выше головы; четко ставить плечо под шар; выполнять упражнение на месте и в движении, правым и левым плечом.

Рисунок 2 – набивание воздушного шара плечом.



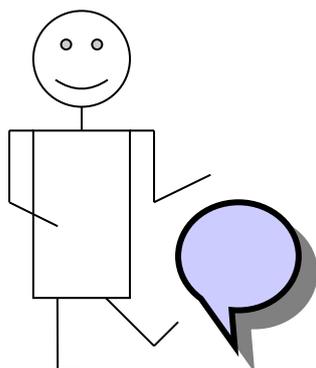
Методические указания: руки согнуты перед грудью, одна ладонь лежит на другой, локти в стороны; подставлять локоть под шар; спина прямая; подбородок поднять; выполнять удары правым и левым локтем.

Рисунок 3 – набивание воздушного шара локтями.



Методические указания: не задевать шаром туловище; не трогать руками; выше колена, спина прямая; шар должен подлетать до уровня лица и выше; выполнять упражнение правым и левым бедром.

Рисунок 4 – набивание воздушного шара бедром (передней поверхностью).



Методические указания: выше поднимать ногу, ногу не сгибать; спина прямая; шар не должен касаться какой-либо части тела; шар подлетает до уровня груди и выше; выполнять упражнение правой и левой ногой.

Рисунок 5 – набивание воздушного шара стопой (подъемом стопы).