

Комплекс общеразвивающих упражнений.

- для шеи.

- И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.

- И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

- для рук.

- И.п.- стойка ноги вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в доль туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук. Повторить 4 - 5 раз

- И.п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону. Дыхание равномерное. Повторить 4-5 раз в каждую сторону (рис 5.3).

- И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.

- для туловища.

- И.п.- стойка ноги вместе, руки на пояс. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- И.п.- стойка ноги вместе, руки на пояс. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

- И.п. - стойка ноги вместе, руки на пояс. Наклоны туловищем. 1 - 2 – два пружинистых наклона назад – вверх; 3 – 4 – два пружинистых наклона вперёд, доставая ладонями пол, выдох. Повторить 7 - 8 раз (рис 5.4).

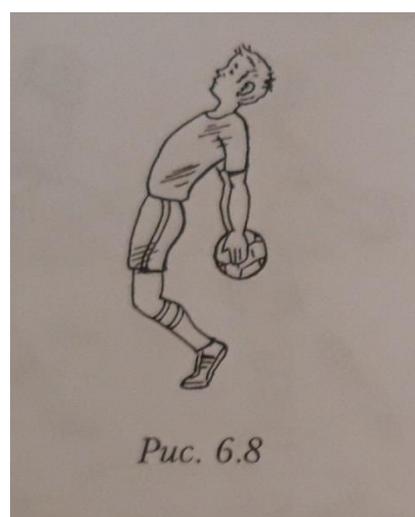
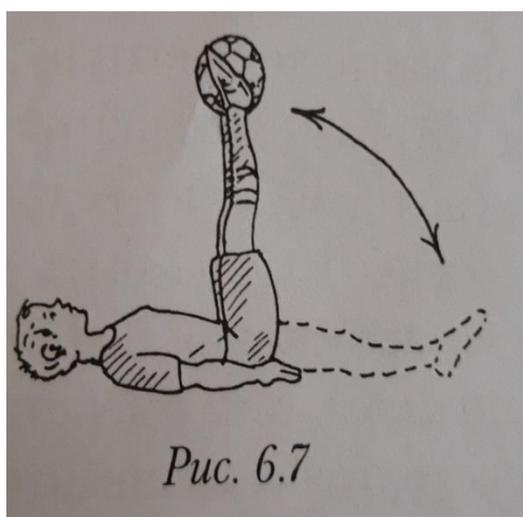
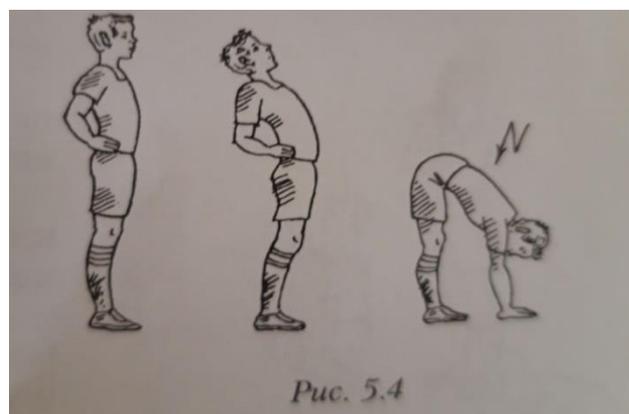
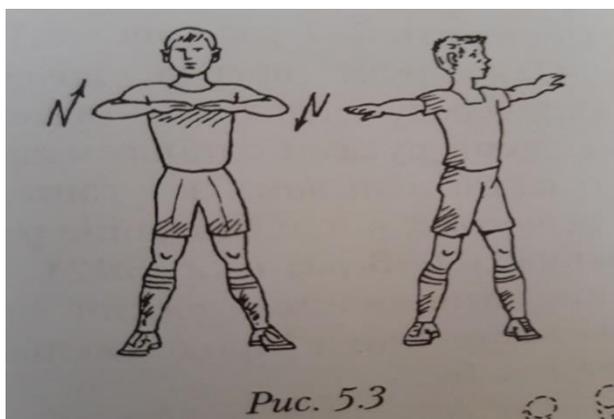
- для ног.

- И.п.- о.с. 1 - прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - прыжком ноги вместе, руки вниз (15- 20 повторений)

- И.п.- стойка ноги врозь, руки перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.

Упражнения с (набивным) мячом

- И.п. - стойка ноги вместе, мяч перед собой в опущенных руках. 1 – с выпадом левой ногой вперед поднять мяч над головой, прогнуться; 2 – вернуться в и. п.; то же с правой ноги. Повторить 6 – 8 раз (рис 6.3).
- И.п. - лежа на спине, зажать мяч между ступнями. 1 – 2 – поднять прямые ноги вверх; 3 – 4 – вернуться в и. п. повторить 6 – 8 раз (рис 6.7).
- И.п. – стойка ноги врозь, мяч за спиной в опущенных руках. 1- сгибая колени и наклоняясь назад, прогнуться, коснуться мячом левой пятки; 2 – вернуться в и. п.; 3 – 4 – то же, касаясь мячом пятки правой ноги. Повторить 8-10 раз (рис 6.8).



И.п. – исходное положение, о.с. – основная стойка.