

Комплекс на неделю с 20.04 по 26.04

Пресс.

Разминка.

Спокойная ходьба (1 мин.)

Ходьба с высоко поднятым коленом (30 сек.)

Бег на месте (1,5 мин)

Руки согнуты в локте, ладонями вниз, бег с высоко поднятым коленом, касаясь ладоней (30 сек.)

Выпрыгивания вверх из положения сидя (30 сек.)

Комплекс ОРУ.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5. И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).

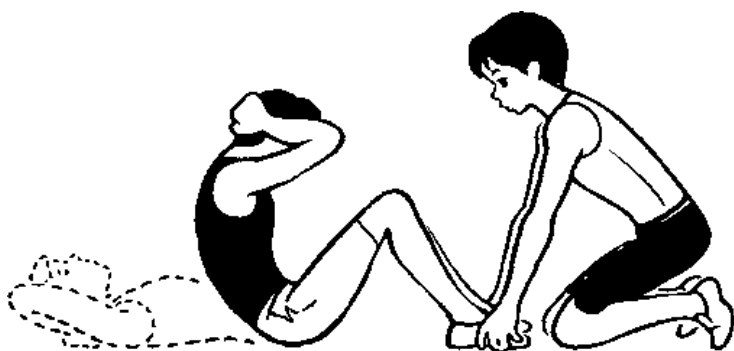
6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Пресс.

Расположитесь на полу, желательно подложить мат (если имеется) или матрац, для выполнения упражнения на пресс. (Высота мата в спортивном зале ~20 см)

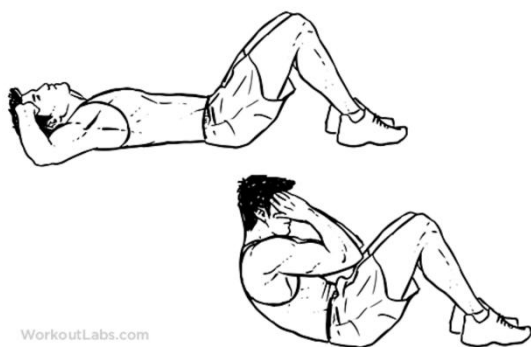


Ноги согнуть в коленях, ступни на полу, бёдра на мате или матраце. Партнёр держит ноги и ведёт счёт (количество подниманий туловища).

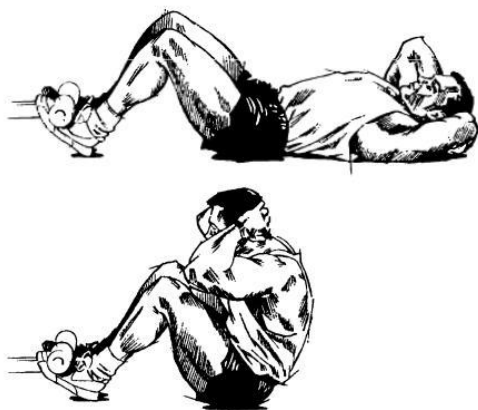


ВАЖНО!

1. Руки расположены скрестно на груди, либо согнуты в локтях, а ладони в районе шеи или ушей. Ни в коем случае не размещать руки за головой, так как подобное положение рук может спровоцировать травму!



2. Подъём засчитывается только в том случае, если локти коснулись или пересекли линию колен.



Затем можно устроить небольшой перерыв (30 сек.) и попробовать повторить упражнение, но уже на время: количество раз на 1 минуту.

Растяжка, расслабление.

Под спокойную музыку.

Ложимся на спину и тянем руки и ноги в разные стороны.

На животе руки и ноги поднимаем вверх, держим (счёт до 5), опускаем.

Если дома есть турник, то можно аккуратно повисеть на нём, не спрыгивая.

И. П. ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимаем руки через стороны, вдох, поднимаемся на носки, выдох, руки через стороны вниз.