

Задание 20

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Упражнение 1.

И. П. - стать боком к гимнастической стенке. Махи свободной ногой. Выполнять без приседания на опорной ноге.

Повторить до 15-25 махов на каждой ноге. Выполнять в среднем темпе.

Упражнение 2.

И. П. - основная стойка. Наклоны вперед с помощью партнера, стоящего сзади и давящего за плечи.

Повторить 12-15 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе

Упражнение 3.

И. П. - стойка на одной ноге спиной к гимнастической стенке. Другая нога лежит на плече партнера, стоящего на коленях. При вставании партнера маховая нога другого поднимается вверх до чувства боли.

Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Опорную ногу в колене не сгибать, таз не опускать вниз. Выполнять в медленном темпе

Упражнение 4.

И. П. - стойка на лопатках. Свободное поочередное опускание ног за голову.

Повторить 8-12 раз. Выполнять с большой амплитудой разведения ног, в медленном темпе

Упражнение 5.

И. П. - стойка на лопатках. Разведение ног, смена положения ног.

Повторить 12-15 раз. Выполнять мягко, с широкой амплитудой, в медленном темпе

Упражнение 6.

И. П. - стать на опорной ноге. Быстрые движения тазом и маховой ногой вперед-вверх до ориентира, висящего на уровне головы.

Повторить на каждую ногу 10-12 раз. На опорной ноге не подседать. Выполнять в быстром темпе.