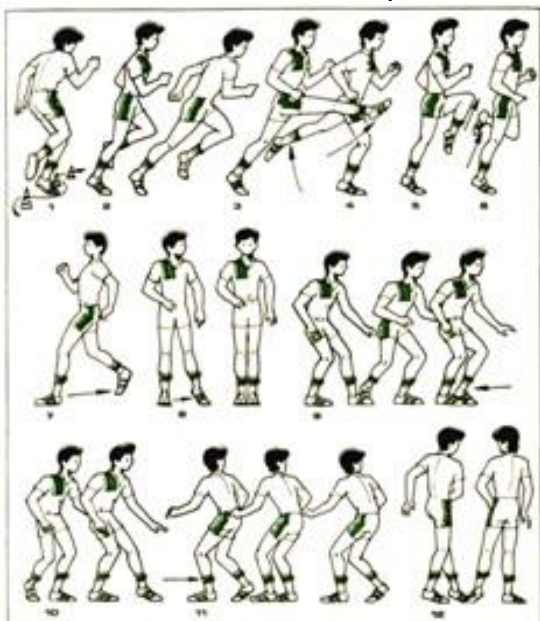


Упражнения в беге.

(Включать в разминку в понедельник, среду и пятницу)

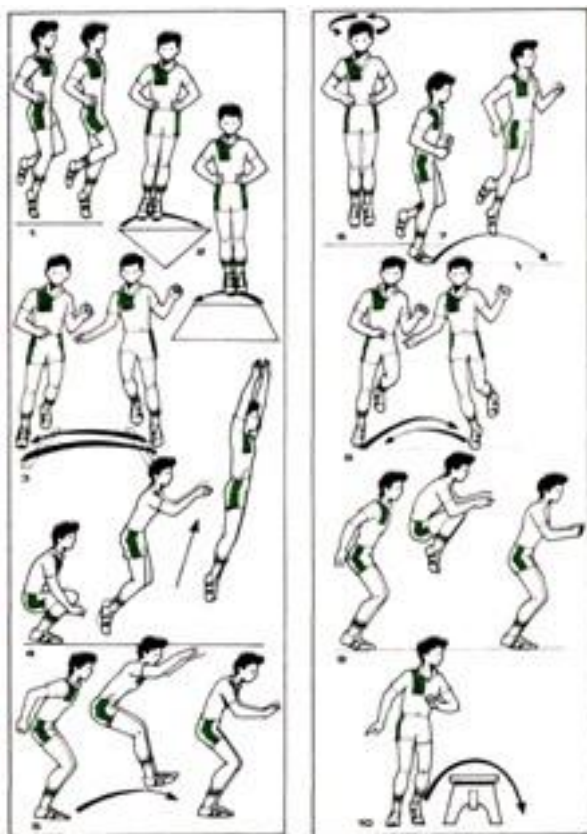
(для выполнения в домашних условиях)



1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
10. Передвижение приставными шагами .
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»)

Прыжковые упражнения.

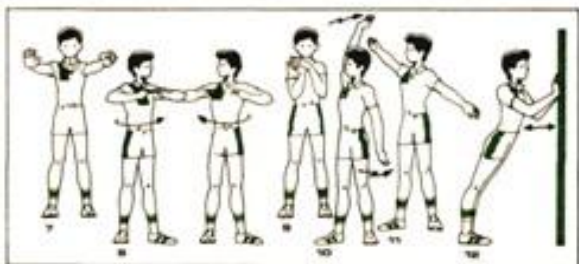
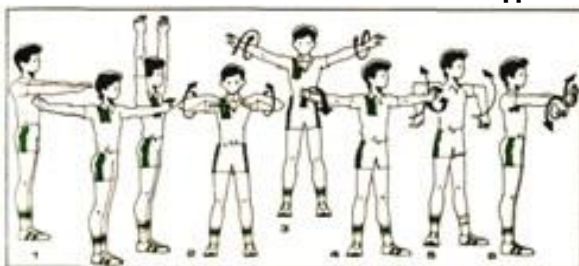
(Включать в разминку во вторник, четверг и субботу)



1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»)..

Упражнения для мышц рук.

Комплекс для ежедневного выполнения.



1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.

2. Руки к плечам — круговые вращения руками.

3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.

4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед,

левой назад и наоборот.

5. Круговые движения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.

6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.

10. Правая рука вверх, левая вниз — рывки руками назад.

11. Правая рука вверх, левая вниз — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.

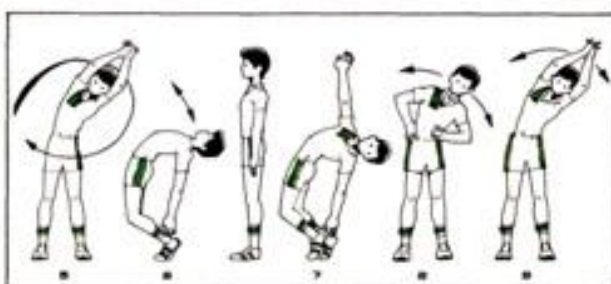
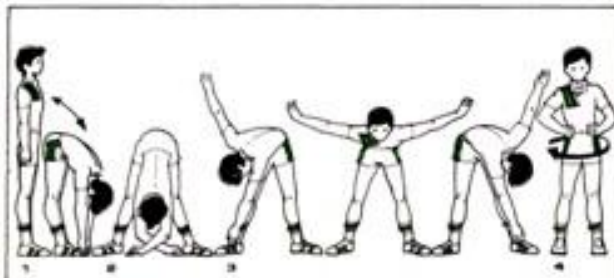
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для мышц туловища.

Комплекс упражнений выполнять перед каждым тренировочным занятием.



прогнувшись, доставая поочередно правой пятку и наоборот.

8. Ноги на ширине плеч, руки на пружинистых наклона в одну и в другую

9. То же, что и упражнение но руки вверху над головой.

10. То же, что и упражнение, но с двумя шагами в каждую сторону и доставанием руками пола.

11. Ноги на ширине плеч, одна рука внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12. Лежа на животе, руки за головой — назад.

13. Упор сзади — разгибать и сгибать туловище.

14. Из положения лежа на спине, руки — наклоны к прямым ногам с возвращением в положение.

15. То же, но руки за головой.

16. То же, но руки вверху.

17. Лежа на спине, руки в стороны — прямые ноги вверх и опускать поочередно в сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.



6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7. Наклон назад рукой левую

поясе — три сторону. сцеплены

приставными сцепленными

вверху, другая

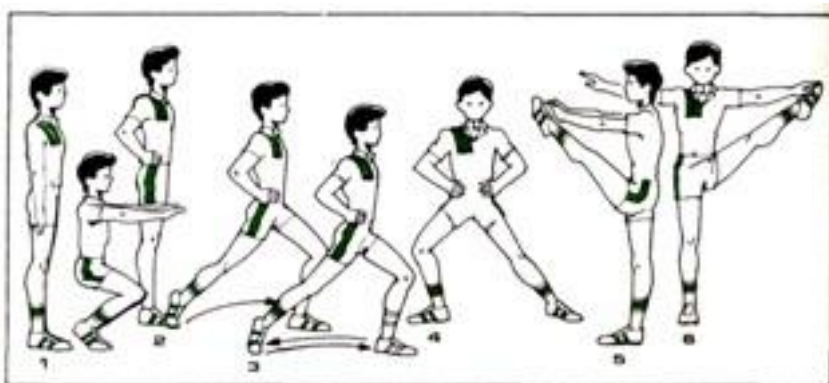
прогибание

руки, прогибая

вдоль туловища исходное

поднимать левую и правую

Упражнения для мышц ног.(Понедельник, среда, пятница)



1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же,

выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.

7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.

9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.

10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.

11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднятие на носках.

12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

