

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

1 занятие: Продольные шпагаты

Разминка:

- Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



- Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



- Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

- На вдохе опуститесь в выпад в позу бегуна, руки стоят на полу или на блоках. Передняя нога образует прямой угол, колено задней ноги дотянуто и выпрямлено. Старайтесь опустить таз как можно ниже, не сгибая колено задней ноги. Задержитесь в этой позе. Далее на вдохе с прямой спиной вытянитесь за руками вверх, при этом таз продолжает тянуться вниз. Почувствуйте, как усилилось натяжение в мышцах ног. Находясь в выпаде, старайтесь распределять вес тела на обе ноги.



- Перейдите в позу голубя.левой тазовой костью накрываем правую пятку. Углубите положение, постепенно отодвигая правую голень чуть вперед. Опирайтесь на руки. Вкручивайте правое бедро вовнутрь, опускайте копчик вниз.



Согните заднюю ногу в колене, одноименной рукой ухватитесь за стопу и потянете пятку к ягодице. Почувствуйте растяжение в передней поверхности бедра.

Поменяйте хват рук, возьмитесь противоположной рукой за стопу. На выдохе опустите лоб на свободную руку.



- Постепенно разъезжайтесь в поперечный шпагат до терпимого положения и замрите.

