

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

14 занятие: 1. Развитие выворотности ног III. 2. Стойка на двух руках с помощью.

Разминка:

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



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.

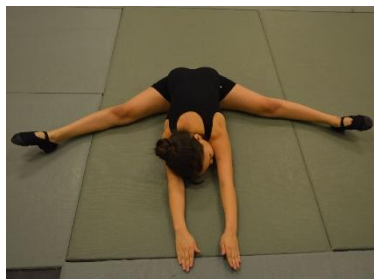


3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

1. «Угол». Вытянуть ноги в стороны (стараться не заливать стопы на пол, на полу должны быть только пятки). Сложиться животом в пол, спина должна быть идеально прямой. Находимся в этом положении 5-10 минут.



2. «Складка с оттягиванием носка». Исходное положение – «выворотная складка», рукой пролазим под одноименное колено и обхватываем косточку и пальцы стопы. Тянем пальцы на себя, а пятку в потолок, стараемся предельно вытянуть колено. Находимся в этом положении 2-3 минут. Повторяем с другой ноги.

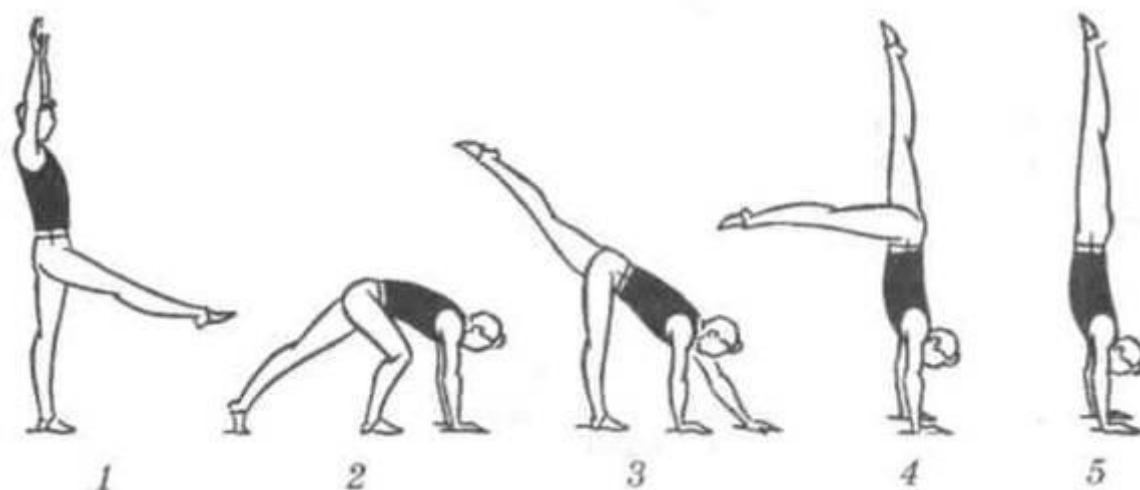


3. «Ноги вверх». Ложимся на спину, руки вдоль тела, ноги в I позиции. Медленно поднимаем ноги вверх, сохраняя позицию. Стараемся почувствовать, как ваши бедра, колени и стопы разворачиваются, не расслабляем ноги при движении вниз.

Повторяем 10 подъемов со стопами «на себя» и 10 подъемов с натянутыми стопами.



2.



Выполнять стойку на двух руках с помощью.

В упоре лежа (тело прямое) двое партнеров сбоку захватывают исполнителя за бедра и голени и поднимают в стойку на руках.

