

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

15 занятие: 1.Развитие мышц рук и груди 2. Стойка на двух руках махом ног с помощью.

1.

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. «Теннисный мяч». Встаньте прямо, слегка расставив ноги. Возьмите в руки теннисный мяч и поместите его в ладонях на уровне груди. Далее сжимайте и разжимайте его, направляя локти от себя и возвращая их в исходное положение. Выполнять 5-7 минут.



2. «Книга». Встаньте прямо и вытяните руки вперед ладонями вверх. Возьмите в руки по толстой книге, разведите руки в стороны, затем сведите их вперед. Выполнять 5-7 минут.

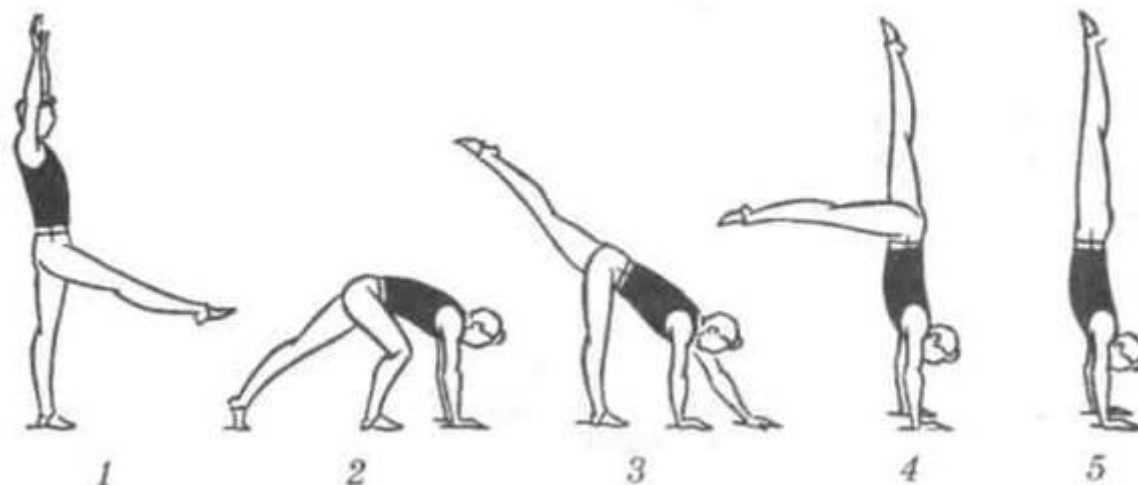


3. «Подбородник». Согните руки перед собой, поместив локти на уровне плеч. Положите ладони одну на другую, образовав «подбородник». С силой нажимайте

подбородком на кисти рук, насколько возможно сопротивляясь ими. Выполнять 5-7 минут.



2.



Стойка на двух руках махом ног с помощью.

С шагом одной опереться на руки (с началом маха прямой ногой под бедро и голень поддерживать исполнителя), выйти в стойку, устранить ошибки. То же с поддержкой в стойке на руках.

