

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

16занятие: 1.Развитие мышц живота 2. «Мексиканка через грудь»

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.



1 Карусель  Как делать: Лягте на спину, согните ноги и поставьте ступни на пол. Поднимите голову, опустив подбородок на грудь, руки расположите вдоль тела и чуть поднимите. Потянитесь правой рукой к правой пятке, отрывая от пола плечи и левую лопатку. Вернитесь назад, не опуская голову на пол, и потянитесь левой рукой к левой пятке, приподнимая плечи и правую лопатку. Подходы: 5 подходов по 4–6 раз	2 Мельница  Как делать: Лягте на спину, согните ноги и поставьте ступни на пол. Руки согните и положите под шею. Поднимите левое колено, одновременно оторвите от пола голову, руки и плечи и направьте грудь навстречу колену. Опуститесь и повторите подъем в правую сторону вместе с правым коленом. Подходы: 4 подхода, в каждом по 10 повторений (по 5 на каждое колено)
3 Складка  Как делать: Лягте на спину, согните ноги и поставьте ступни на пол. Одну руку положите под шею, вторую вытяните между ног. Опуская голову на грудь, приподнимайте плечи и лопатки, тянитесь прямой рукой вперед к пяткам. Подходы: 4 подхода по 6–8 повторений на каждую руку	4 Скрутка  Как делать: Лягте на спину, вытяните ноги и руки вдоль туловища, прижмите поясницу и ладони к полу. Поднимите ноги, согните их и направьте колени к правому плечу, при этом ступни должны находиться выше коленей. Опустите ноги на пол, выпрямляя их, и повторите движение к левому плечу. Подходы: 4 подхода по 6–8 раз на каждую сторону

Задания:

2.



Становимся на колени и перекатываемся на грудь. Ноги согнуты. Фиксируем 10 сек.