

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

2 занятие: Поперечный шпагат

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:

- Сидя на полу, соедините стопы вместе и приблизьте их максимально к тазу. Спина должна быть прямой. Можно оставаться в статическом положении, а можно слегка покачиваться, пытаясь опустить ноги к полу. Бабочка очень хорошо раскрывает тазобедренные суставы и является одним из главных упражнений, чтобы сесть на поперечный шпагат.



- Лягте возле стены, плотно прижавшись к ней всей задней поверхностью. С выдохом согните ноги в коленях и начните скользить стопами вниз по стене, ягодицы плотно прижаты к стене, крестец лежит на полу. Выпрямите ноги в коленях, вытяните стопы на себя. Помогайте руками опускать ноги немного ниже и в крайнем положении расслабьтесь. Правое и левое бедро должно находиться на одинаковом уровне от пола.



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

