

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

7 занятие: Баланс

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:

- Встаньте прямо, поднимите над головой прямые руки. Сделайте наклон вперед с прямой спиной, пока корпус и руки не будут параллельны полу. Поднимите одну ногу до параллели с полом. Нога, спина и руки должны представлять собой прямую линию. Взгляд направлен вниз, не заламывайте шею. Удерживайте позу в течение 30 секунд и повторите с другой ноги.



- Поставьте предплечья на середину коврика так, чтобы расстояние между ними не превышало ширину плеч. Переплетите пальцы ладоней и поставьте рядом с ними голову. Убедитесь, что на коврике стоит макушка, а не затылок. Не искривляйте шею. Выпрямите ноги, аккуратно перенесите вес тела на голову и одновременно оторвите от пола две ноги. Находитесь в этом положении не больше минуты.



- Встаньте прямо, захватите правую ногу правой рукой. Поднимите ногу максимально вверх. Удерживайте это положение 20 секунд. Повторите с левой ноги.

