

Общая разминка. Комплекс упражнений.

Упражнения для кистей рук.

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед собой.
На счет 1-4 сжатие и разжатие кистей рук. (5-8 циклов)

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны; кисти сжаты в кулак.
Круговые вращения в лучезапястных суставах. 1-4 – вперед, затем в обратную сторону. (5-8 циклов)

И. П.: ноги на ширине плеч, кисти рук в «замок».
Круговые вращения лучезапястными суставами слева-направо и наоборот.
(20-30 вращений в каждую сторону)

Упражнения для плечевого пояса.

И. П.: ноги на ширине плеч, правая рука – прямая вверх, левая – вниз.
На счет 1-2 – рывки прямыми руками, 3-4 – смена положения рук. (8-10 циклов)

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.
На счет 1-2 рывки согнутыми руками, 3-4 – прямыми. (6-8 циклов)

И. П.: ноги на ширине плеч, руки к плечам.
На счет 1-2 круговые вращения вперед, 3-4 – в обратную сторону. (5-8 циклов)

И. П.: ноги на ширине плеч, левая рука на правом плече.
На счет 1-4 – круговые вращения правой рукой вперед, то же – в обратную сторону.
Затем выполнить упражнение для левой руки. (4-6 циклов)

Упражнения для туловища.

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
На счет 1 – руки вверх, 2-3 – пружинящие наклоны вперед, пальцами коснуться пола, 4 – вернуться в И. П.. (5-7 циклов)

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
На счет 1-2 – наклон влево, правая рука вверх, 3-4 – выполнить в другую сторону.
(4-6 циклов)

И. П.; ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Круговые вращения туловища на счет 1-4 – слева направо, затем в другую сторону.
(4-6 циклов)

И. П.: ноги шире плеч, туловище вперед, руки в стороны.
Повороты туловища – «мельница». (30-90 секунд)

Упражнения для нижних конечностей.

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На счет 1 – руки вверх, 2 – наклон вперед, пальцами коснуться пола, 3 – присесть, руки вперед, 4 – вернуться в И. П..(5-6 циклов)

И. П.: ноги шире плеч, присесть на правую ногу, левая прямая – в сторону.

На счет 1-2 – приседания на правой ноге, 3-4 – на левой.(4-6 циклов)

И. П.: правая нога согнута в колене, левая – сзади прямая на носке.

Пружинящие приседания со сменой положения ног. На счет 1-2 – на правой, 3-4 – на левой.(3-5 циклов)

И. П.: ноги на ширине ступни, руки опущены.

Приседания на счет 1-2 с круговым движением рук.(3-5 циклов)

Упражнения на гибкость.

И. П.: сидя на полу, руки в упоре сзади.

На счет 1-3 – наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, 4 – вернуться в И. П..(2-4 цикла)

И. П.: сидя на полу, правая нога согнута в колене, левая прямая («барьерный шаг»).

На счет 1-3 – наклон к левой, 4 – вернуться в И. П.. То же – в другую сторону. (2-3 цикла)

И. П.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях шире плеч.

На счет 1-2 – коснуться правым коленом пола, 3-4 – левым. (2-4 цикла)

И. П.: лежа на полу, руки вдоль туловища.

На счет 1 – поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой, 2-3 – опустить ноги, поднять туловище, наклониться и коснуться пальцами рук носков ног, 4 – вернуться в И. П..(1-3 цикла) (упражнение выполняется по желанию)

Данный комплекс упражнений следует выполнять ежедневно.

Время для выполнения упражнений подбирается индивидуально, исходя из свободного времени обучающегося.