

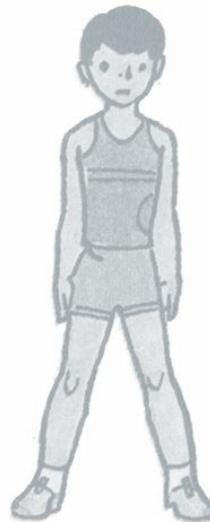
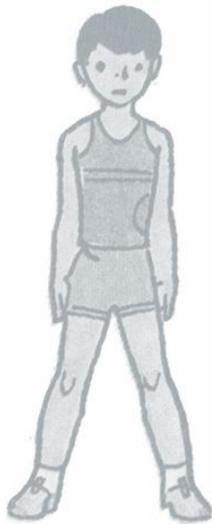
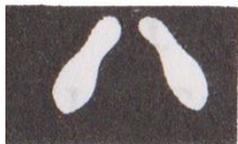
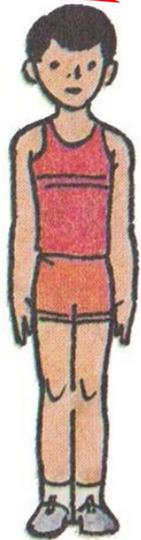
Обучение скрестному шагу левым (и правым) боком



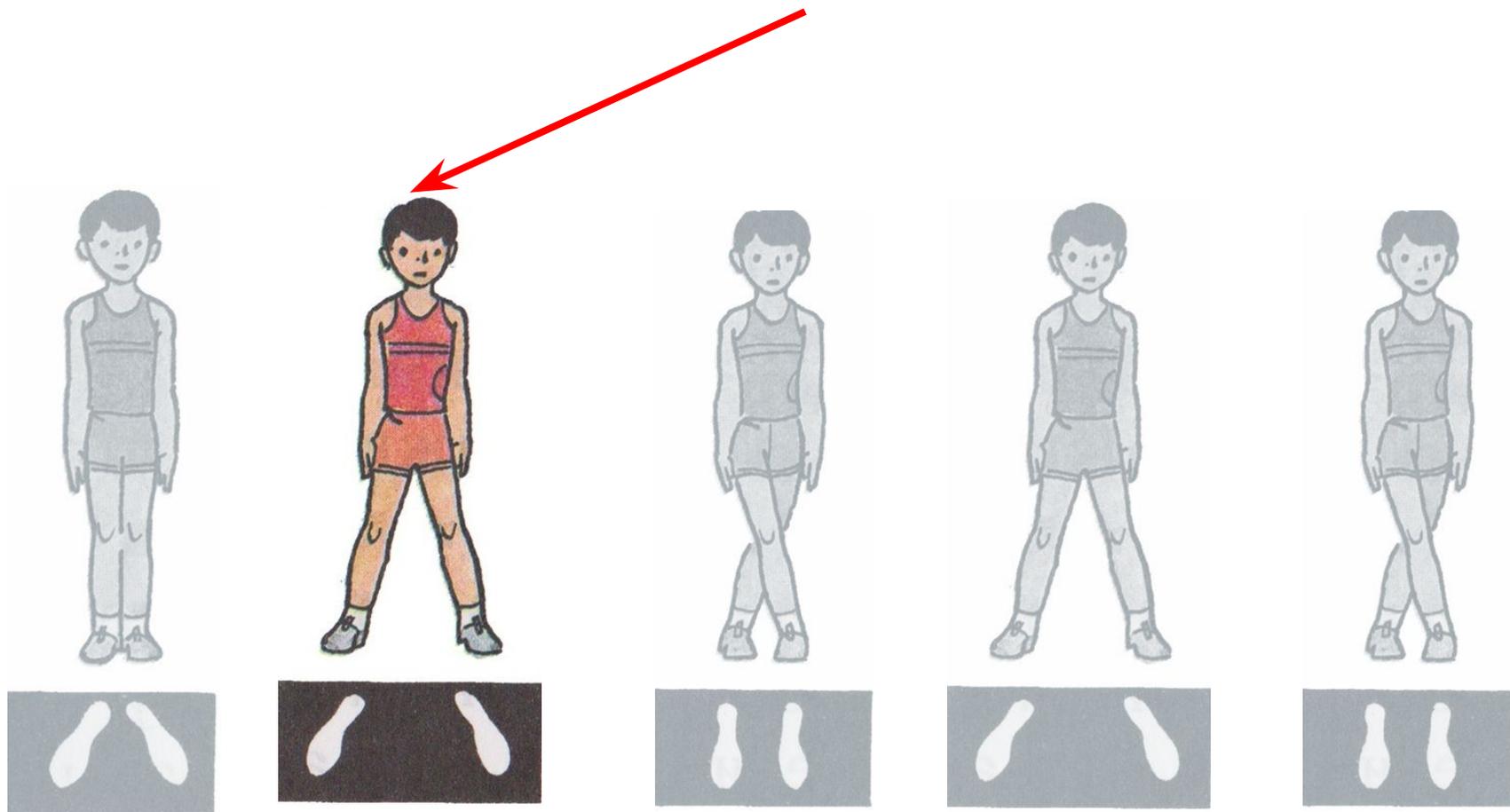
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ВЫПОЛНЕНО: КУЛАГИНОЙ С.Р.
ГОУ СОШ №23 НЕВСКОГО РАЙОНА

Это очень сложное координационное упражнение, но очень полезное для детей.

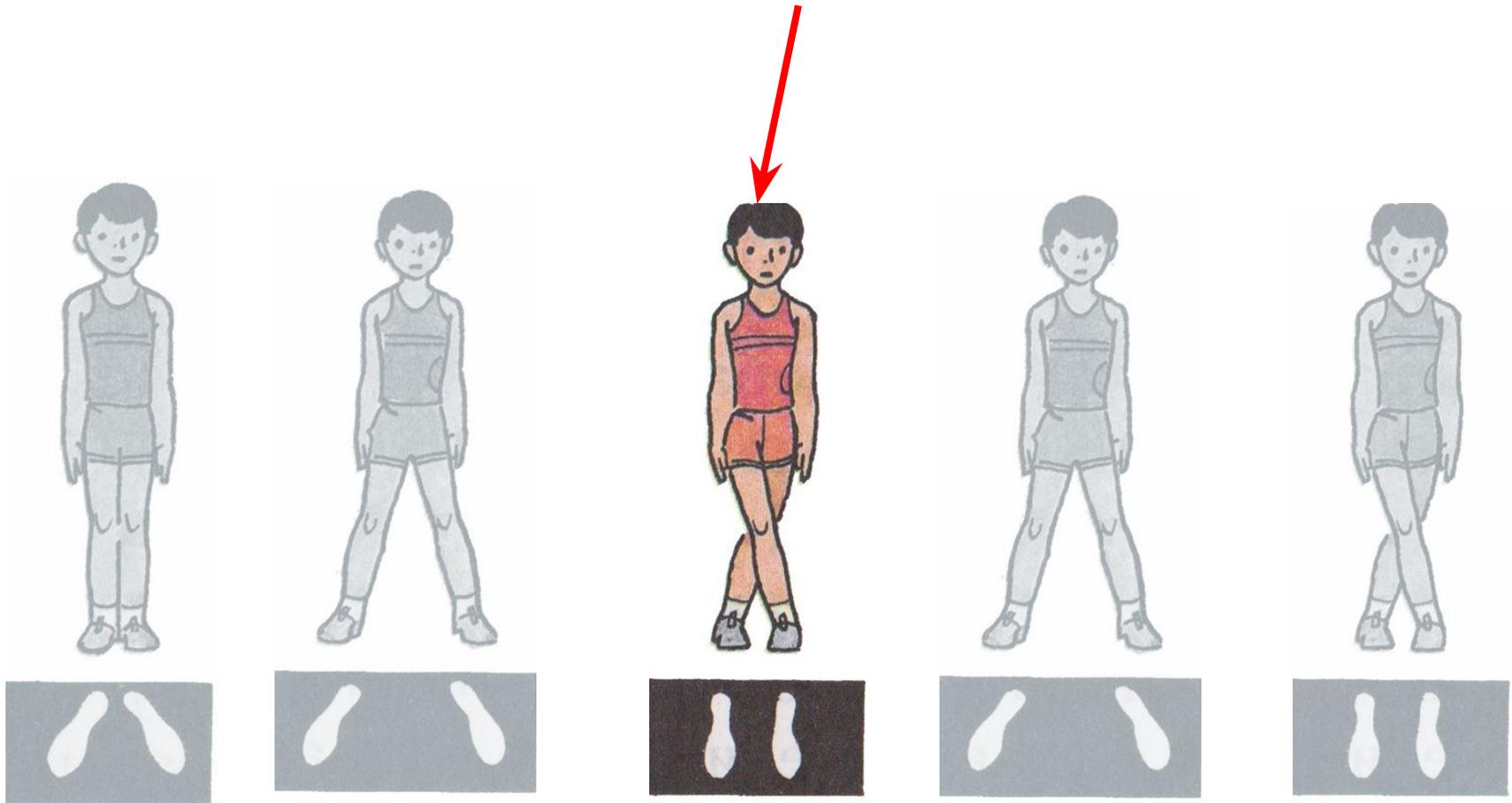
Основная стойка



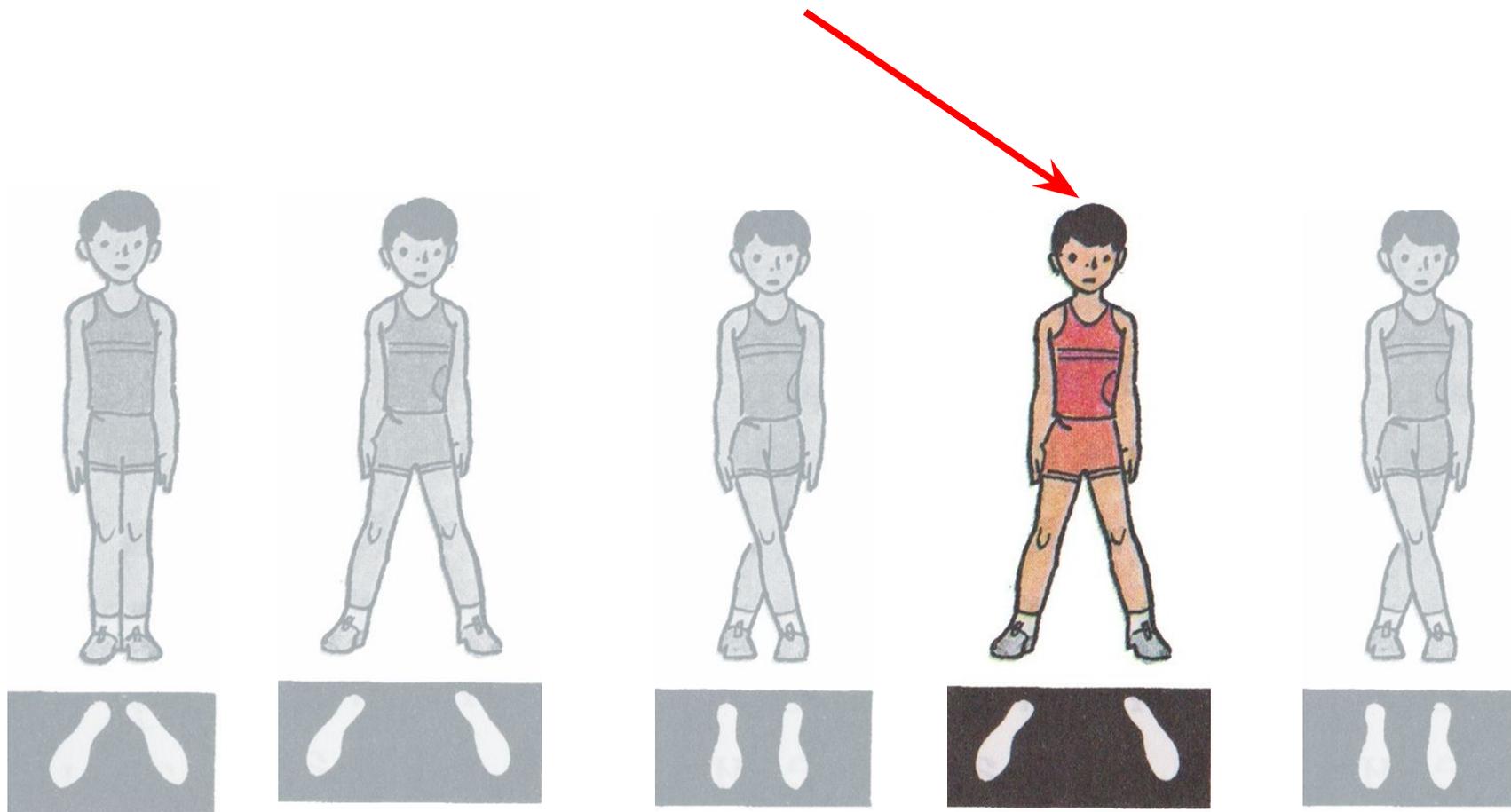
Приставной шаг левой



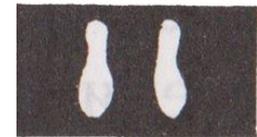
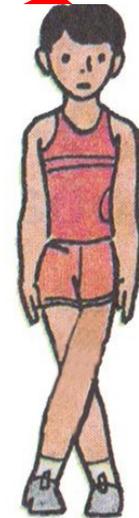
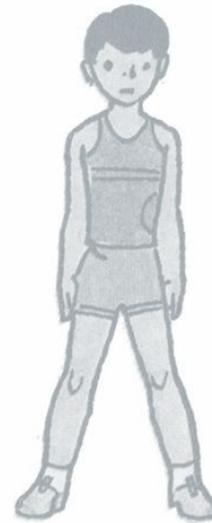
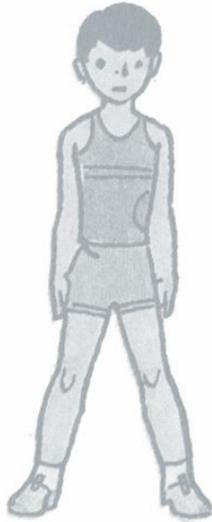
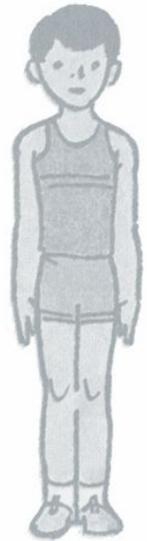
Скрестный шаг, правая впереди



Приставной шаг левой



Скрестный шаг, правая сзади



ОПИСАНИЕ

Из И.П. – стоя, левым боком по направлению движения

1 - выполнить приставной шаг левой ногой (слайд №3)

2 – выполнить скрестный шаг правой ногой , так чтобы она оказалось перед левой ногой (слайд №4)

3 – выполнить приставной шаг левой ногой (слайд №5)

4 – выполнить скрестный шаг правой ногой, так чтобы она оказалась сзади левой ноги (слайд №6)

В той же последовательности выполняется в другую сторону, соответственно правая нога выполняет приставной шаг, а левая окрестный. И.П. – стоя правым боком по направлению движения