

ОСНОВНЫЕ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ



**Основная стойка (стойка
ноги вместе)**



Узкая стойка ноги врозь

ОСНОВНЫЕ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ



Стойка ноги врозь (стойка
ноги на ширине плеч)

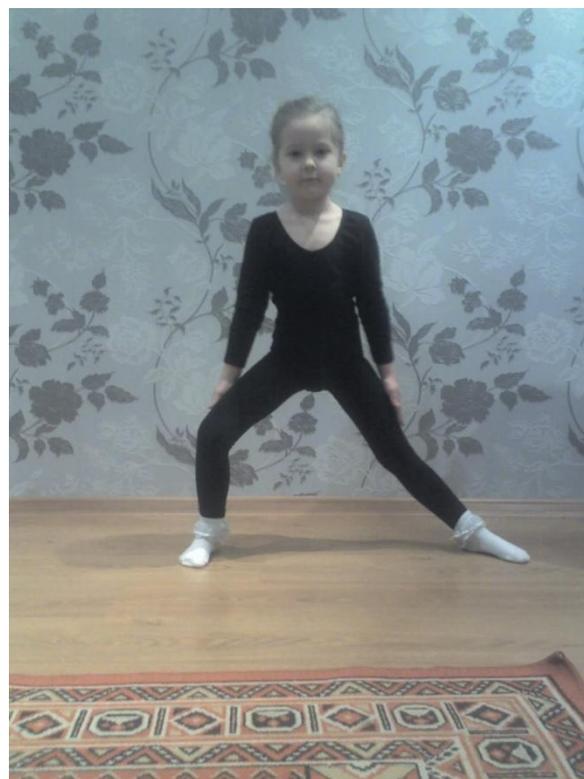


Широкая стойка ноги
врозь

ОСНОВНЫЕ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ



Выпад на левую



Выпад в право

ОСНОВНЫЕ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ



Полу-присед



Полный присед

ОСНОВНЫЕ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК



**Руки вниз (при записи не
указывается)**

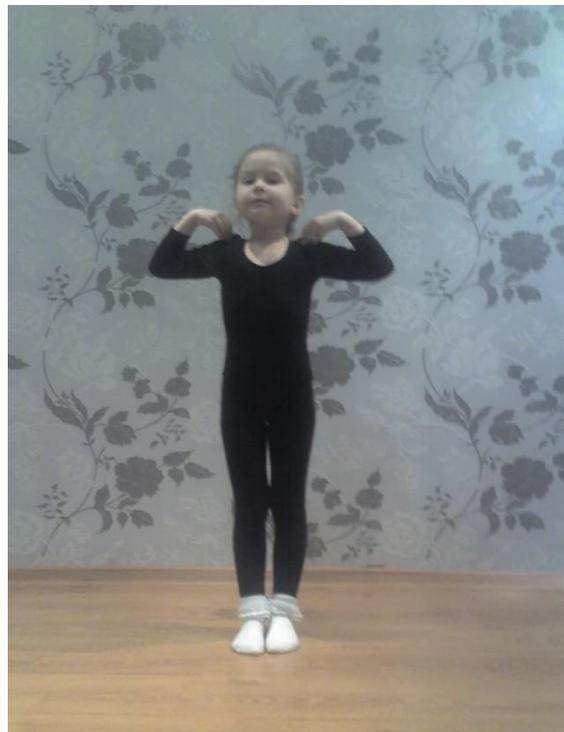


Руки в стороны

ОСНОВНЫЕ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК



Руки вверх



Руки к плечам

ОСНОВНЫЕ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК



Руки перед грудью



Руки на пояс

ОСНОВНЫЕ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК



Руки вперед



Руки назад

ОСНОВНЫЕ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК



Руки на голову



Руки вверх в замок

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ



Сед ноги вместе



Упор присев

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ



Сед ноги врозь



Стойка на коленях

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ



Упор на коленях

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ



Лежа на животе



Лежа на спине

ВЫБЕРИ ВЕРНЫЙ ВАРИАНТ



- 1) Стойка руки в стороны, ноги вместе
- 2) Ноги вместе, руки в стороны
- 3) Стойка ноги вместе, руки в стороны
- 4) Стойка руки в стороны

ВЫБЕРИ ВЕРНЫЙ ВАРИАНТ



- 1) Широкая стойка, правая в верх, левая на пояс.
- 2) Широкая стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая рука на пояс.
- 3) Стойка ноги врозь, правая вверх, левая на пояс.
- 4) Широкая стойка ноги врозь, правая вверх, левая на пояс.

ВЫБЕРИ ВЕРНЫЙ ВАРИАНТ



- 1) Упор на левом колене, правая нога вверх.
- 2) Стойка на левом колене, правая нога назад.
- 3) Упор на колене, правая назад.
- 4) Упор на левом колене, правая нога назад.

СОЕДИНИ ПОДХОДЯЩИЙ ВАРИАНТ



Стойка ноги вместе, руки на плечи
Упор присев

Широкая стойка, руки вниз

Сед ноги вместе

Стойка ноги вместе, руки к плечам

Широкая стойка

Полу-присед, руки вниз

Упор сидя, ноги вместе

Стойка на правом колене

Полу-присед

Стойка на левом колене



НАЗОВИ УПРАЖНЕНИЕ

И.п.



1.



2.



3.



4.



5.



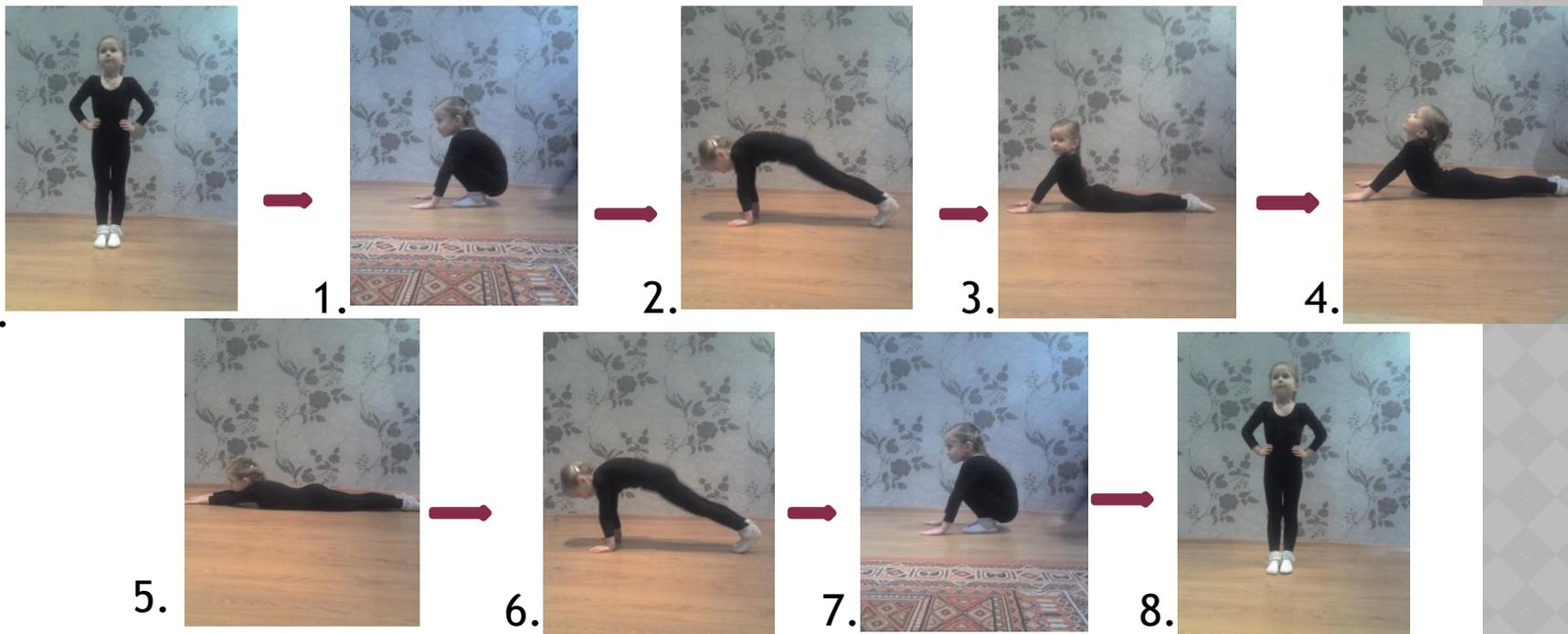
6-7.



8.



ИСПРАВЬ НЕВЕРНУЮ ЗАПИСЬ



И. п. - Стойка ноги вместе, обе руки на пояс.

1- упор сидя

2- упор лежа, ноги вместе

3- упор лежа на животе

4- прогиб назад

5- лечь на живот, руки вперед

6- упор лежа

7-упор присев

8- и. п.