

# 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)

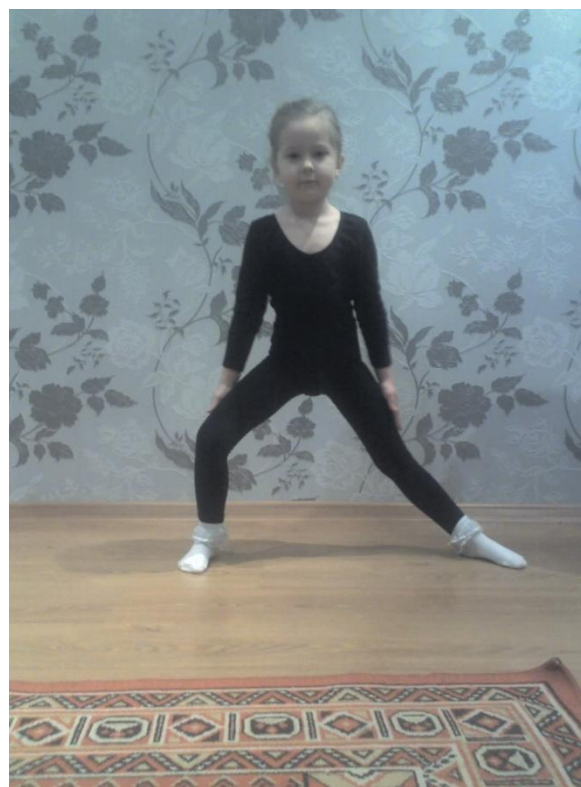


Широкая стойка ноги  
врозь

# 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)**

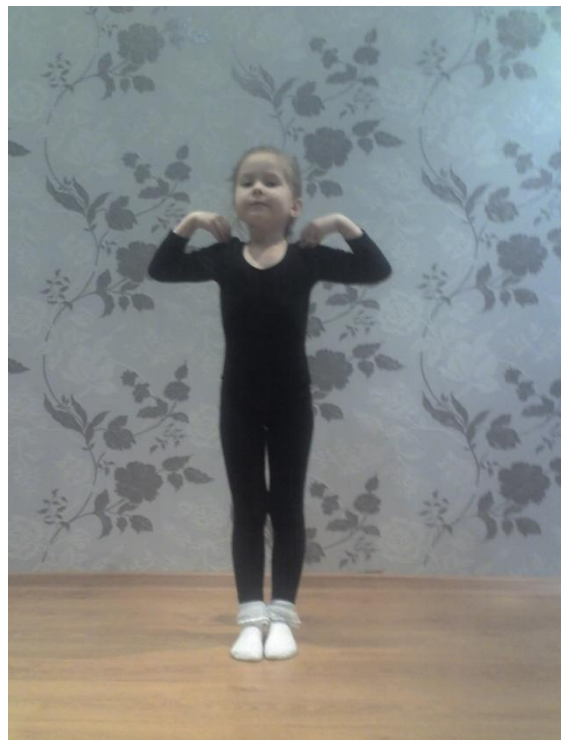


**Руки в стороны**

# 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.

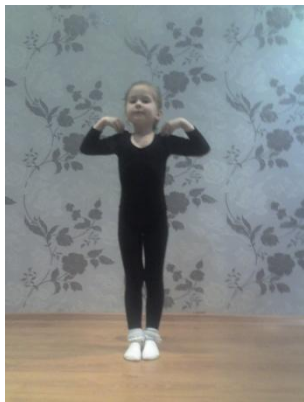
# ВЫБЕРИ ВЕРНЫЙ ВАРИАНТ



- 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

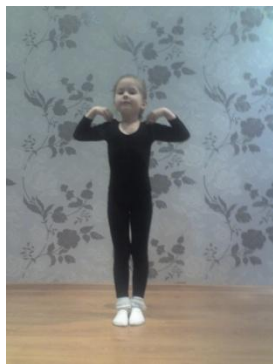


# НАЗОВИ УПРАЖНЕНИЕ

И.п.



1.



2.



3.



4.



5.



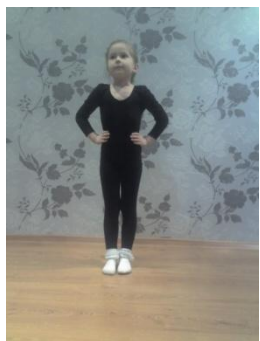
6-7.



8.



# ИСПРАВЬ НЕВЕРНУЮ ЗАПИСЬ



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



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.