

# ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ОФП



## «БАБОЧКА»



- колени на полу
- стопы вместе
- спина прямая

# «СКЛАДОЧКА»



- ноги и руки прямые
- стопы натянуты
- голова касается колен

## «ЛЯГУШКА»



- колени и таз на одной линии
- таз касается пола
- стопы вместе
- руки в стороны

## «РЫБКА»



- стопы (пальцы ног) касаются головы
- голы
- носки натянуты
- руки прямые
- колени на ширине плеч

## «МОСТ»



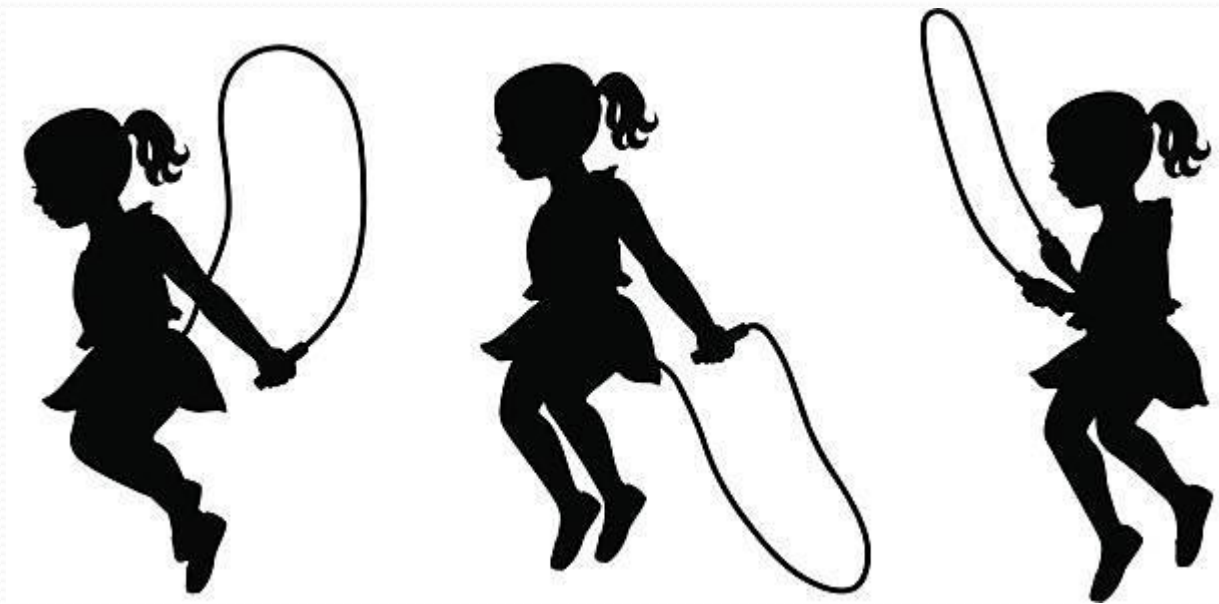
- ноги и руки на ширине плеч
- взгляд на кисти рук
- руки прямые
- выполняется из положения, лёжа на спине.

## «ПОЛУШПАГАТ»



- выполняется с правой и с левой ноги по одной линии
- нога сзади прямая, колено не касается пола
- руки чётко в стороны

# ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ



- 1. Выполняются на время без остановки любым способом (30сек. 1класс, 1мин. 2-4класс)
- 2. Выполняются на скорость любым способом (за 15секунд)



# «ВРАЩЕНИЕ ОБРУЧА НА ТАЛИИ»



- любым способом
- на время (30сек. 1класс, 1мин. 2класс. 2мин. 3класс, 3мин. 4класс)

## «УГОЛОК»



- стопы натянуты, находятся на уровне колен
- спина прямая
- руки в стороны
- выполняется на время (20сек.)

# Поднимание прямых ног в висе до уровня пояса



8раз 1-2класс

10раз 3-4класс

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

