

Комплекс ОРУ от команды
«Великолепная Восемёрка
и Илья»

УПРАЖНЕНИЯ НА ГОЛОВУ

На 1 - наклон головы вправо

На 2 - И.п.

На 3 - наклон головы влево

На 4 - И.п.

На 5 - голову назад

6 - И.п.

На 7 - голову вперёд

На 8 - И.п.



И.п. руки на поясе

1-4 – вращение головой вправо

5-8 – вращение головы влево



УПРАЖНЕНИЯ НА РУКИ

М.У.: держать спину ровно, не горбиться



И.п. – упор лежа

1 – левую руку вперед, ладонью книзу

2 – левую руку в сторону

3 – левую руку назад

4 – и.п.

5-8 – тоже, что 1-4 с правой

М.У.: не прогибаться, спину держать
прямой,

руки держать прямо



УПРАЖНЕНИЯ НА ТУЛОВИЩЕ

о.с, руки перед грудью

1- поворот влево

2- о.с

3- поворот вправо

4- о.с

5- наклон вперёд, коснуться пальцами
ног

6- выпрямиться, ноги вместе, руки на
пояс

7- наклон назад (прогнуться), руки вверх

8 - выпрямиться, ноги вместе, руки на
пояс



М.У.:

При поворотах спина должна быть прямая, руки на уровне груди. При наклоне вперёд, ноги должны быть прямые, нельзя сгибать их в коленных суставах. При наклоне назад нужно слегка прогнуться в спине и отвести руки назад-вверх, но не сгибая их в локтях

Вращение туловищем

1-4 – вращение туловищем влево

5-8 – вращение туловищем вправо

М.У.: Подбородок поднять, ноги от пола не отрывать, движение делать плавно по часовой и против часовой стрелки



УПРАЖНЕНИЯ НА НОГИ

И.п - широкая стойка, руки в замке

1 - Присед;

2 - перекат с переводом центра тяжести в левую ногу;

3 - перекат с переводом центра тяжести в правую ногу;

4 - и.п;

5 - выпад левой ногой;

6 - и.п;

7- выпад правой ногой;

8 - и.п.

Методические указания:

Спину держать прямой; при выпадах, ногу сзади не сгибать, при перекатах носки тянуть.



И.п

Ноги на ширине плеч ,руки на пояс

1)поднимаем левую ногу на 45 градусов и делаем вращение в левую сторону

2) вращение левой ноги в левую сторону

3)вращение левой ноги в правую сторону

4)вращение левой ноги в правую сторону

5)вращение правой ноги в левую сторону

6)вращение правой ноги в левую сторону

7)вращение правой ноги в правую сторону

8)вращение правой ноги в правую сторону



И. П- , ноги на ширине плеч

1- поднимаем левое
колени

2 - и. п

3- поднимаем правое
колени

4- и. п

5 - поднимаем левое
колени

6 - и. п

7- под
колен

8- и. п

методические указания:

Колени прямые, спина
прямо



Спасибо за внимание!

*Бежит быстро время. Нам медлить
нельзя!*

С вами «Вел» осьмерка и

