

СФП 2

Комплекс упражнений для отделения скалолазания
СДЮСШОР №14 «Жигули»



Упражнение 1

- * Вис на одной руке(правая+левая) -- тах сек. 3 под-
хода. 1рис. 2рис.



Упражнение 2

- * «Перекаты» из положения вис в блоке на перекладине – 10 раз. 2-3 подхода



Упражнение 3

- * Прокачка кисти - наматывание шнура (1 м) с грузом (0.5кг) на стержень, разматывание шнура. 3 -5 раз



Упражнение 4

- * Вис на одноименных руке и ноге(пятке) на краю горизонтальной опоры – по 15-30сек. 3 подхода



Упражнение 5

- Удержание «флажка» из исходного положения лежа на спине, руки на опоре за головой так сек. 3 подхода. Упрощенное выполнение – из положения «березка» немного отклонить ноги.

*

рис. 1



рис. 2



Упражнение 6

- * Упражнение на координацию и на силу и гибкость ног – достать с пола зубами, стоя на одной ноге, сложенный вдвое лист А4



Пояснения

- * 1 упр. НП2 , Т2,3 выполняет по рис.1. Т4 по рис.2
- * 2 упр. НП2, выполняет висы в данном положении
тах сек. 3 подхода
- * 3 упр. НП2 можно уменьшить груз.
- * 4 упр. НП2 держит min сек. Т 4 – тах сек
- * 5 упр. НП2 делает по рис. 2 из положения
«Березка» , Т 2,3 и Т4 выполняют по рис. 1
- * 6 упр. все стараются делать каждый день, пока не
получится.