

*Великолепная Восьмерка и Илья  
Представляют вашему вниманию  
«Комплекс ОРУ с опорой»*

**И.п.**

**Спиной к скамье , расположите ладони про плечевыми суставами пальцами вперёд .**

**1. Корпус вертикально , таз навесу ближе к скамье  
Выпрямите ноги в коленях , поставьте перед собой на ширине таза , упираясь на пятки .**

**2. На вдохе медленно сгибайте локти , пока плечо не окажется параллельно полу . Туловище опускается к полу с прямой спиной вдоль скамьи**

**3. С выдохом выпрямляйте локти и вернитесь в и.п. на прямых руках , тазом не касаясь скамьи .**



**И.п - средняя стойка, упор на опоре.**

**1 - Сгибание рук,**

**2 - разгибание рук и хлопок за спиной,**

**3 - сгибание рук,**

**4 - разгибание рук и хлопок за спиной**



Сгибание и разгибание рук в упоре об  
перекладину

И.п - ноги в узкой стойке руки на перекладине

1 – сгибание рук

2 – И.п.

3 – сгибание рук

4 – И.п.



**Встать прямо перед опорой спиной к ней .  
И.п.- стоя спиной к опоре , Руки на пояс  
1- поворот туловища влево , руки на опору;  
2-и.п;  
3- то же вправо ;  
4-и.п.  
Методические указание : ноги прямые , коснуться  
опоры.**



## Наклоны туловища вперед

И.п. упор руками об дерево, ноги на ширине плеч

1 - наклон вперед

2-7 - покачивания вперед назад

8 - И.п.

Методические указания: ноги прямые, руки не сгибать, спину не прогибать



Наклон к ноге с опорой об дерево  
Исходное положение: основная стойка лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага.  
Первая поднятая нога опирается о перекладину.  
Наклон к ноге.  
В исходное положение.  
То же, но поменяв ногу. Повторить 8–10 раз.



И.п-стойка ноги врозь, руки на опоре.

1-присед

2-и.п.

Выполнить упражнение 15-20 раз

Методические указания: спину держать ровно. Колени в приседе должны быть над носками





## Махи

1,2,3,4 - махи правой ногой вперёд

5,6,7,8 - махи правой ногой в сторону

Тоже самое, только левой ногой.

При выполнении упражнения, ноги не должны сгибаться в коленях, корпус не должен сильно наклоняться вперёд



**И. П- ст. правым боком к опоре,  
правая рука на опоре**

**1- выпад правой, нога сзади стоящая  
прямая, правая рука на опоре**

**2- и. п**

**3-выпад левой, нога сзади стоящая  
прямая, правая рука на опоре**

**4- и. п**

**5- выпад правой, нога сзади стоящая  
прямая, правая рука на опоре**

**6 - и. п**

**7- выпад левой, нога сзади стоящая  
прямая, правая рука на опоре**

**8- и. п**



*Бежит быстро время. Нам медлить нельзя!  
С вами «Великолепная восьмёрка и Илья»*

