

*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

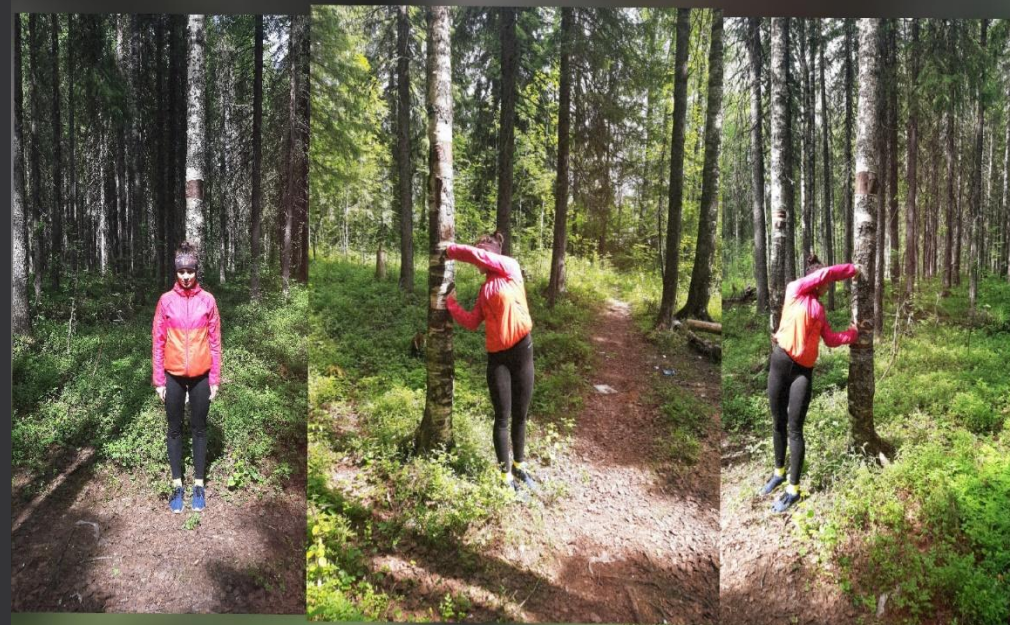
2 – И.п.

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»*

