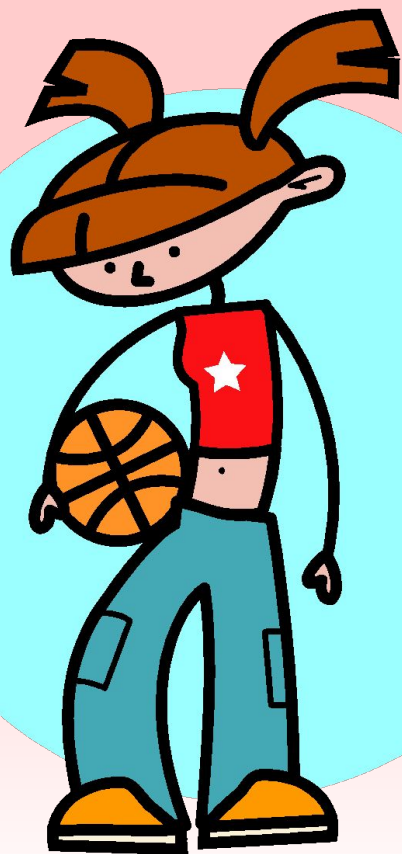


# ЗАДАНИЕ:

- 1) Посмотрите презентацию;
- 2) Исходные положения запомнить.



ИСХОДНЫЕ



ПОЛОЖЕНИЯ

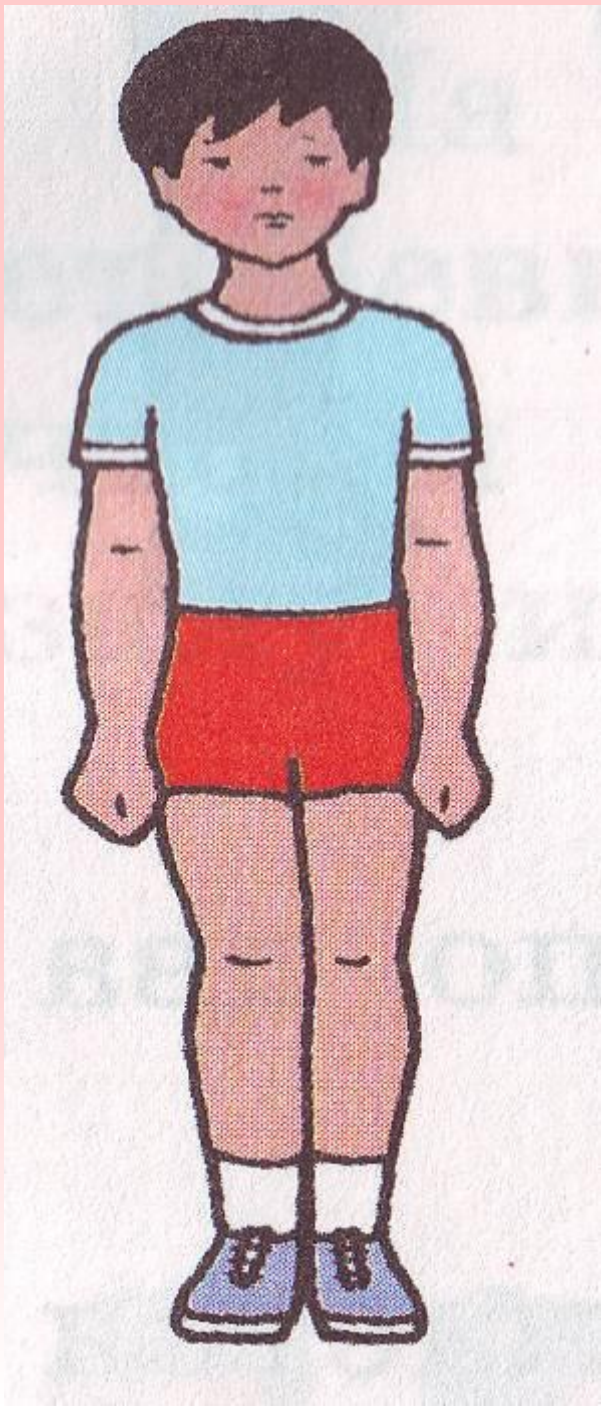


# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

НАЧИНАЮТ ВЫПОЛНЯТЬ  
ИЗ

ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ

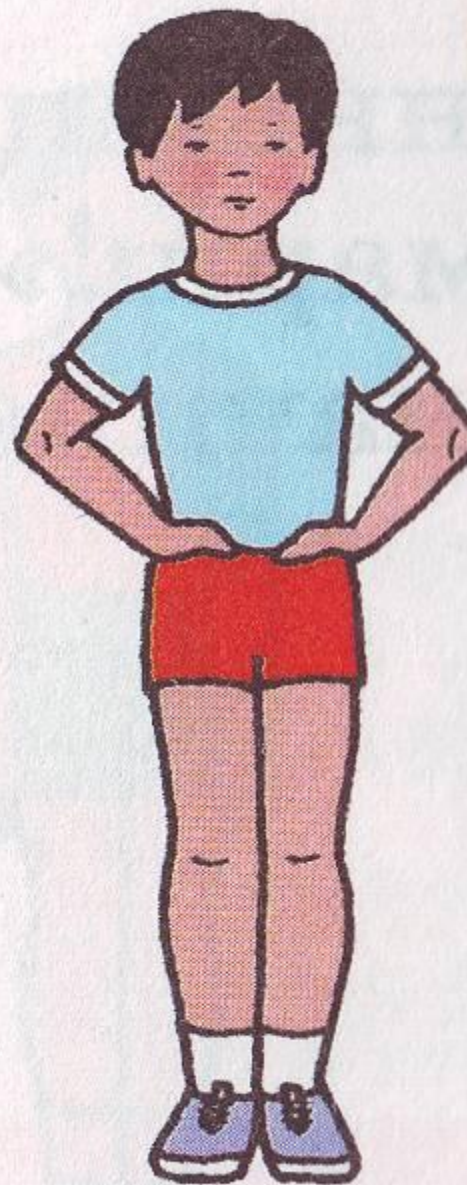


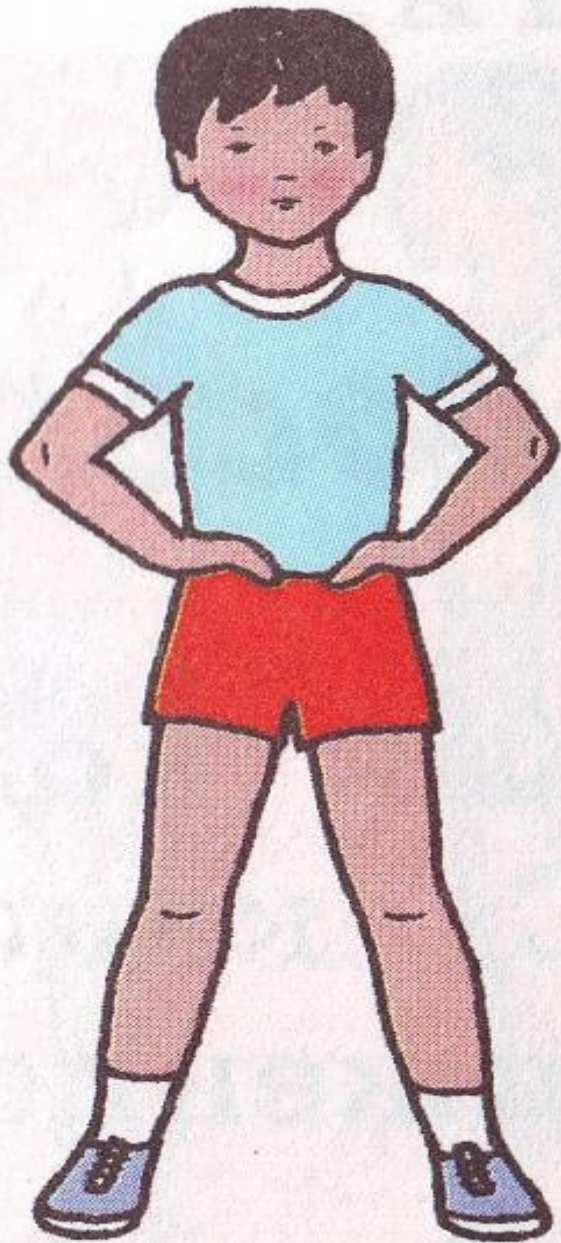


✓  
ОСНОВНАЯ СТОЙКА



✓  
СМОУКА ПУКИ НА НОРС





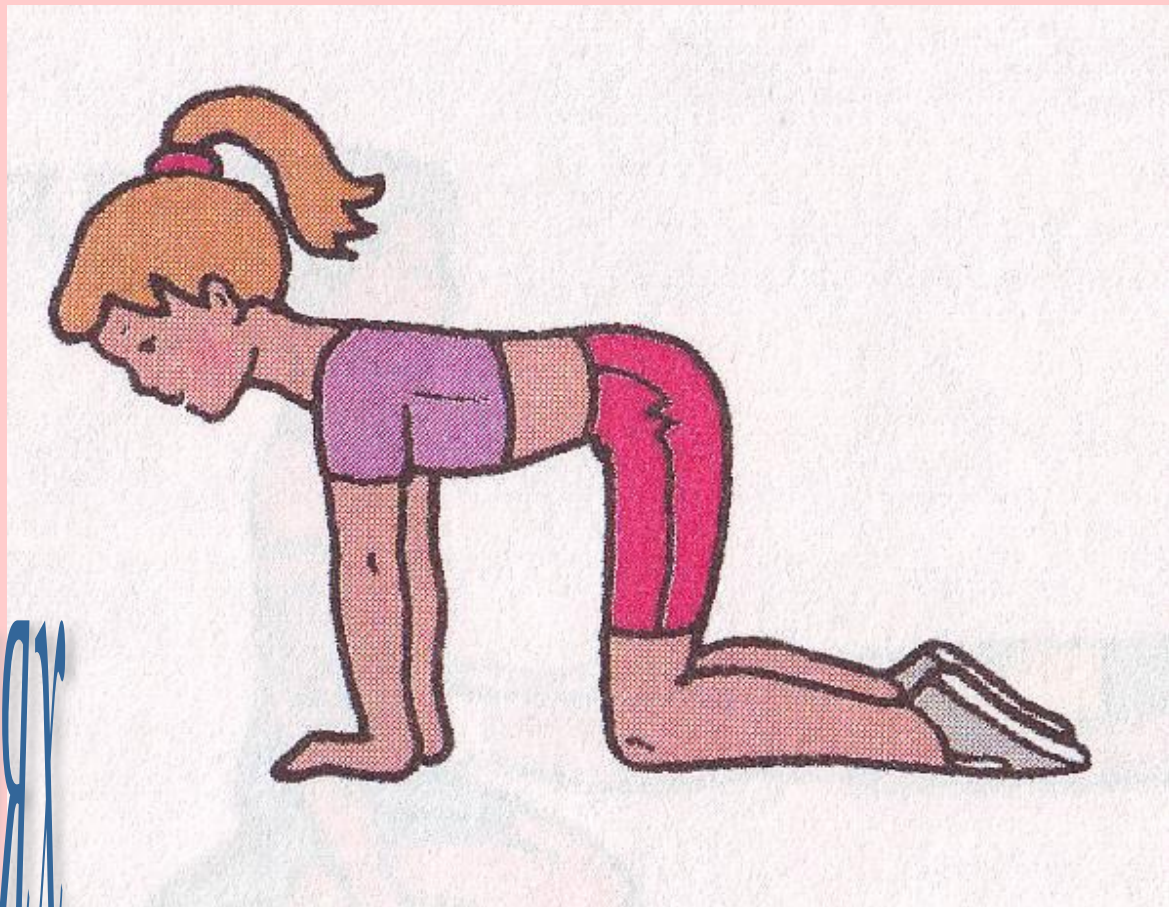
✓  
стойка ноги врозь





✓  
СМОУКА НА КОЛЕНЯХ





упор стоя на коленях

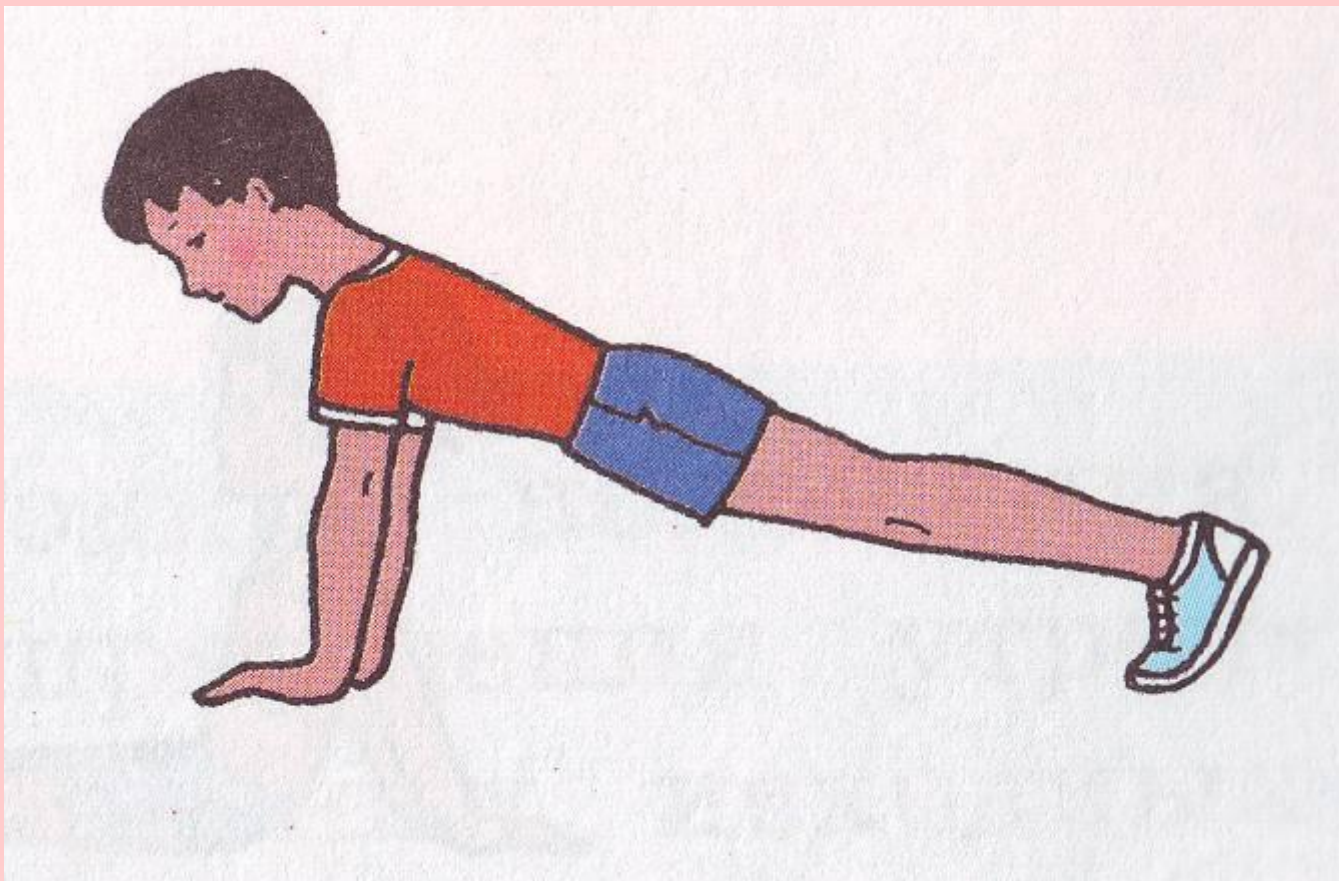






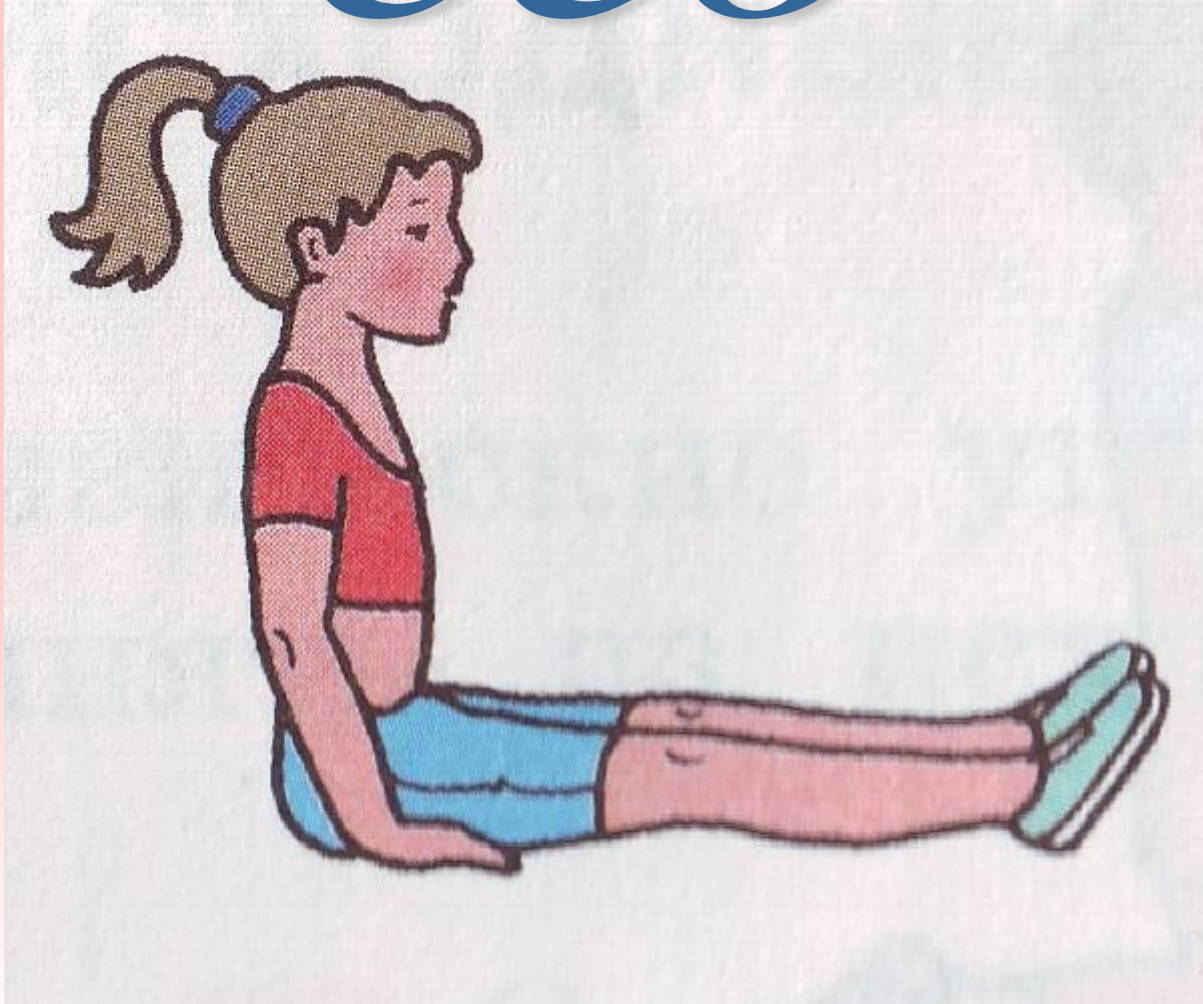
уноу нууеу

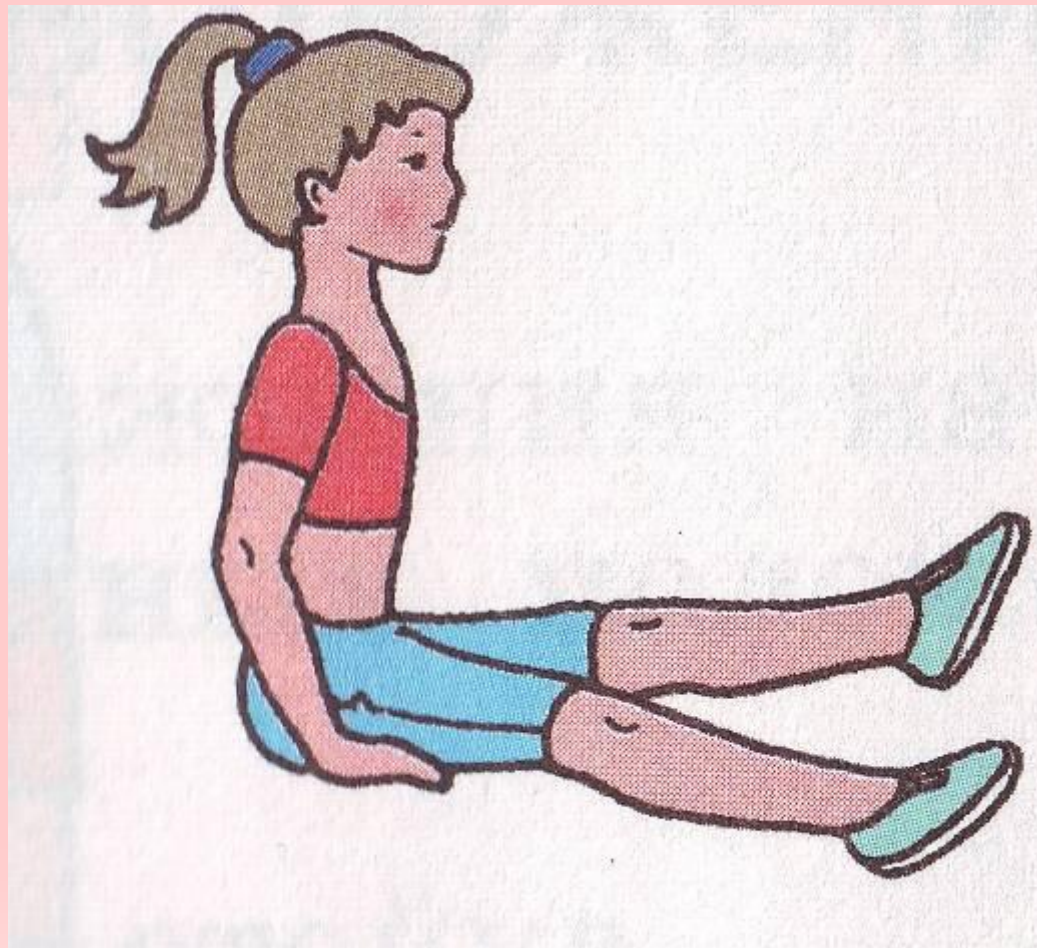




*упор лежа*

ced





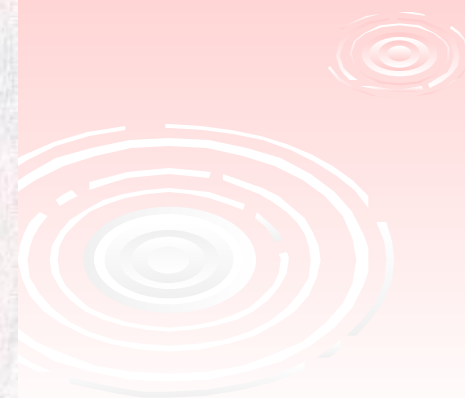
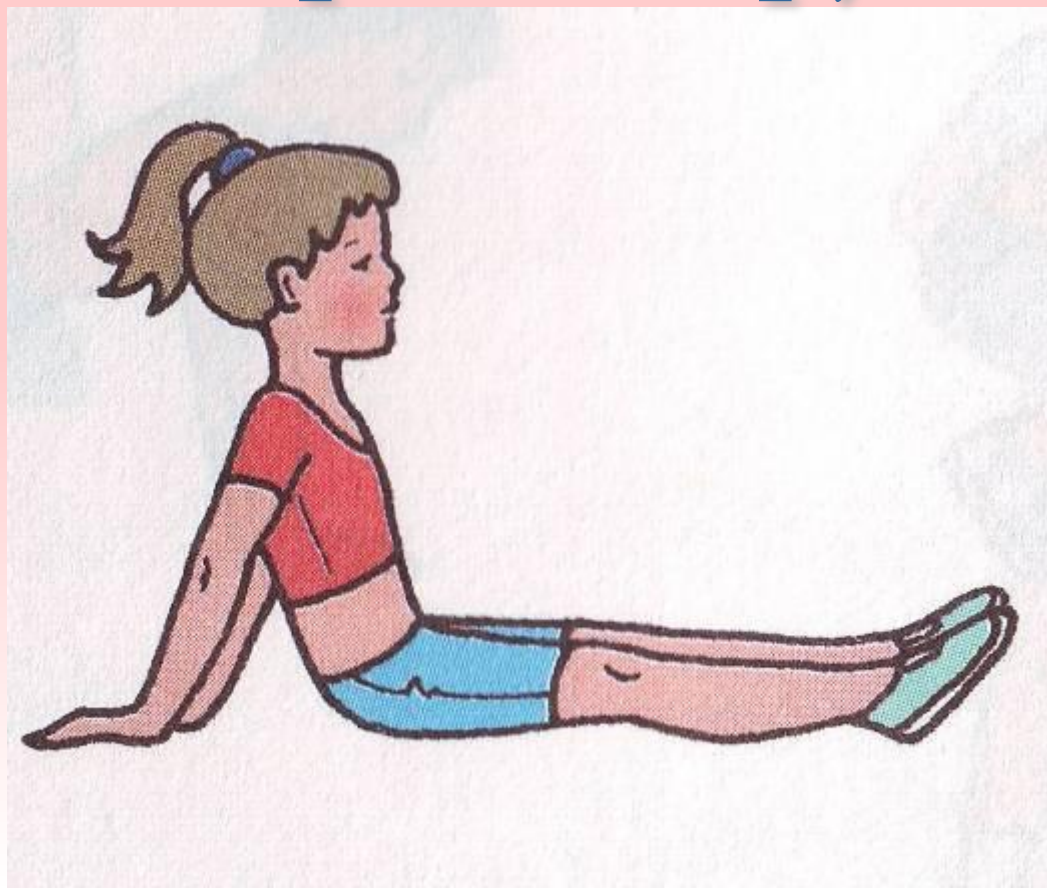
*сед ноги врозь*



сид на пятках

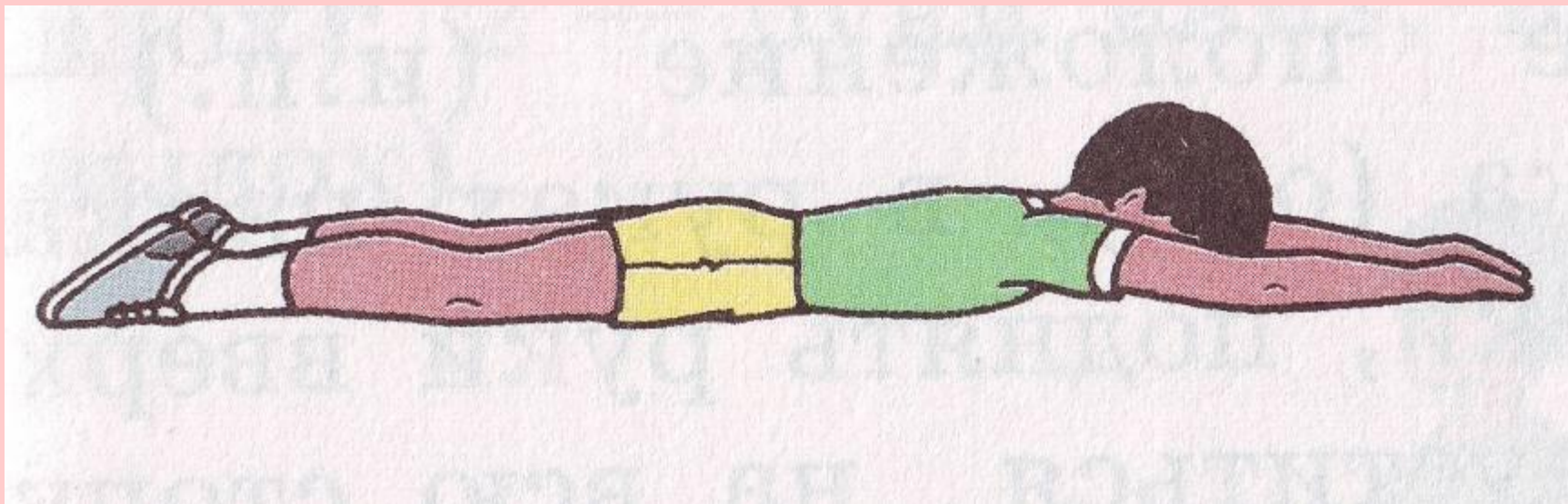


сид с опорой на руки сзади



*присед*





*лежа на животе*



# лежа на спине

