

ЗАДАНИЕ:

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



ИСХОДНЫЕ



ПОЛОЖЕНИЯ

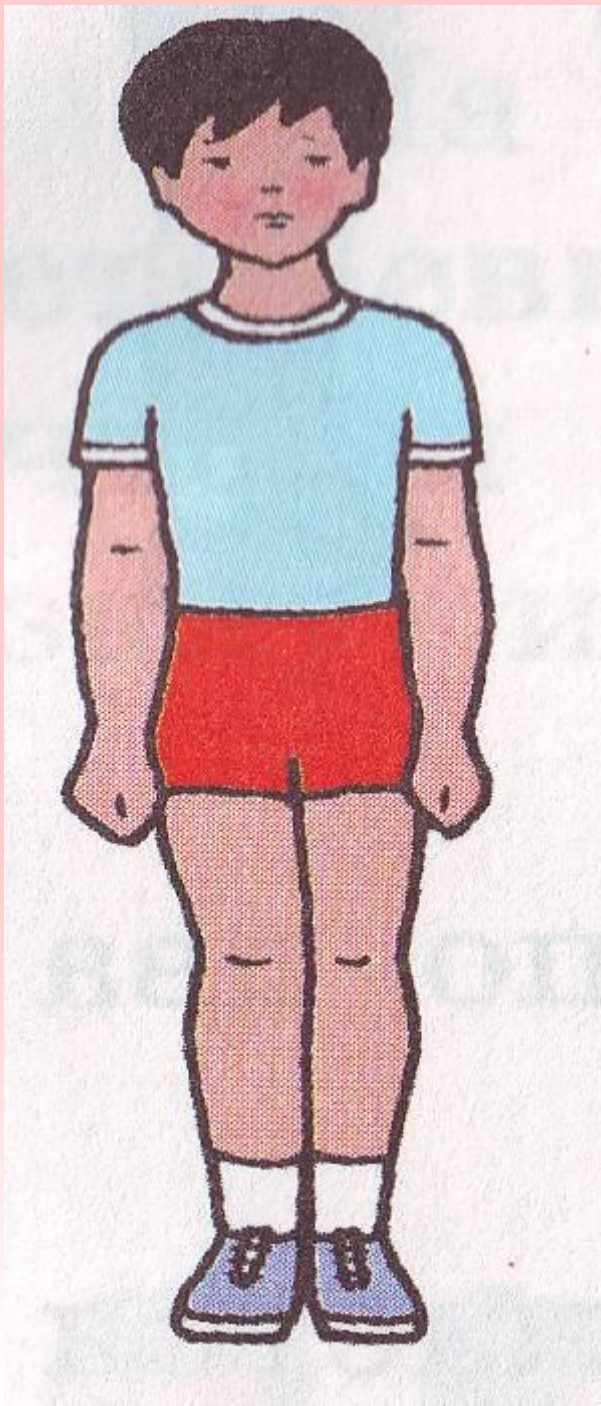


ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

НАЧИНАЮТ ВЫПОЛНЯТЬ
ИЗ

ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ

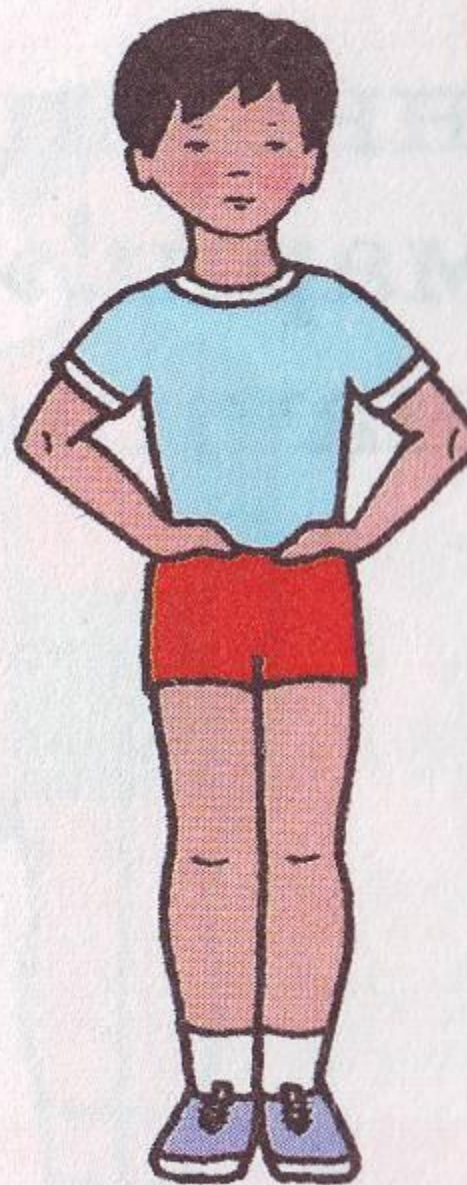


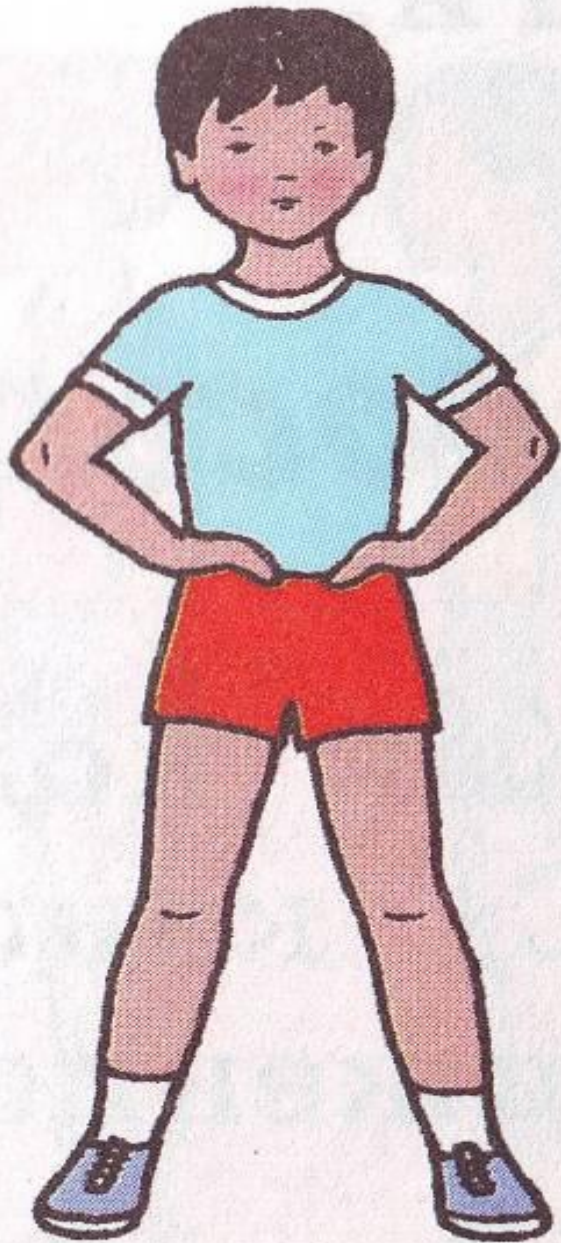


✓
ОСНОВНАЯ СТОЙКА



✓
СМОУКА ПУКИ НА НОРС





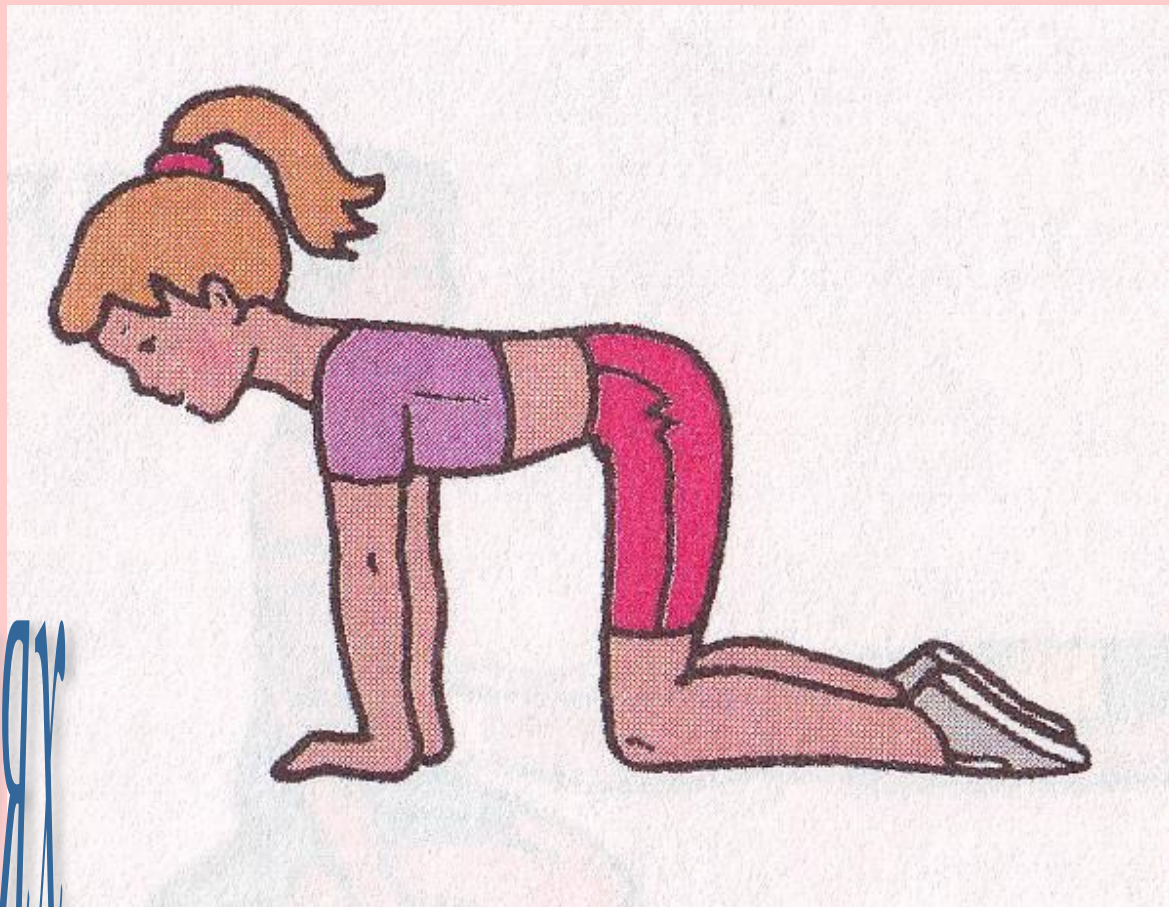
✓
стойка ноги врозь





✓
СМОУКА НА КОЛЕНЯХ





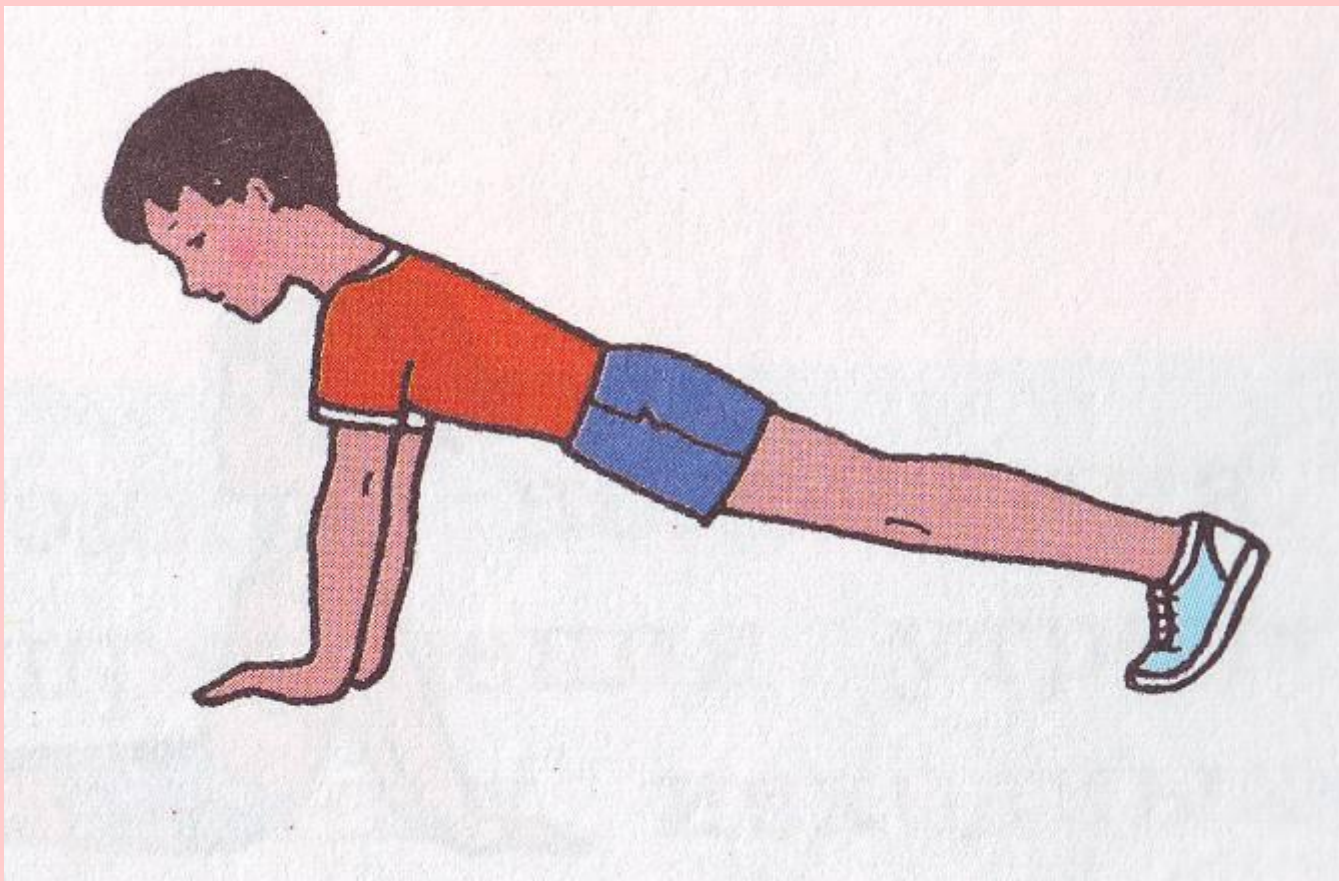
упор стоя на коленях





упор на носки

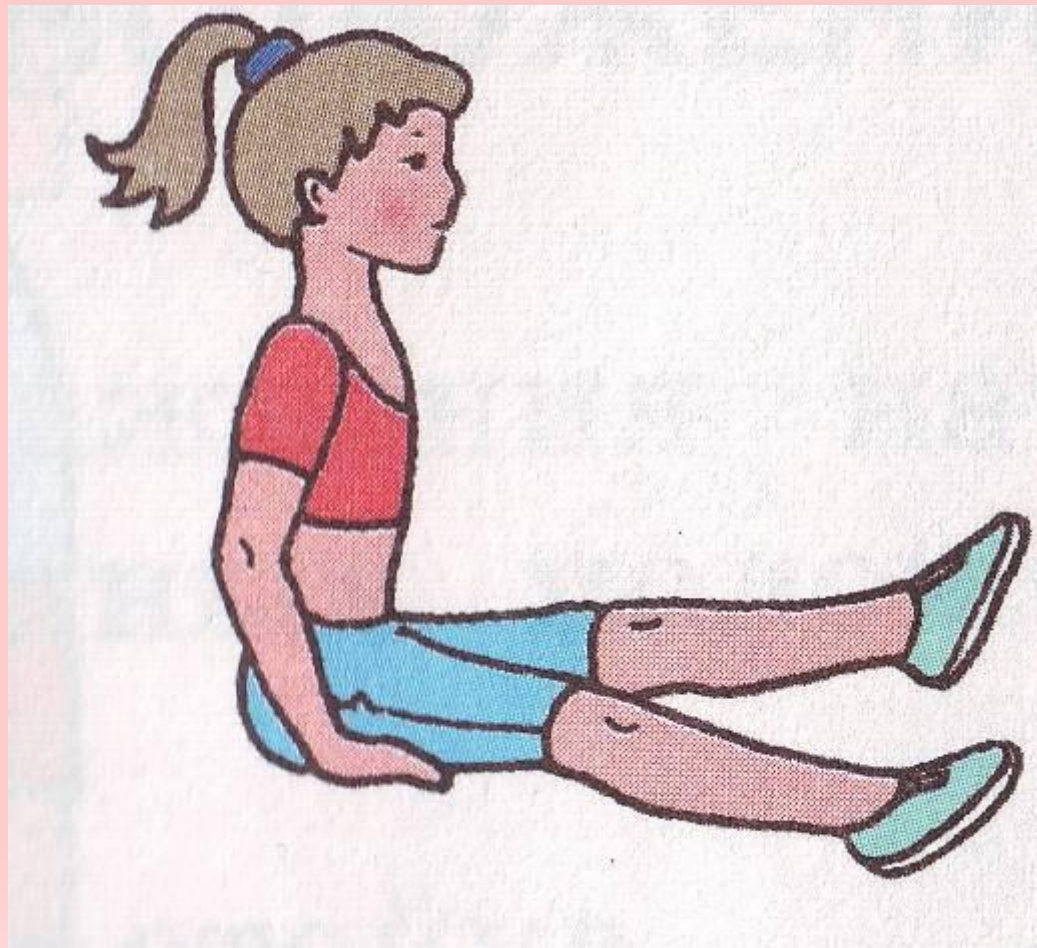




упор лежа

ced





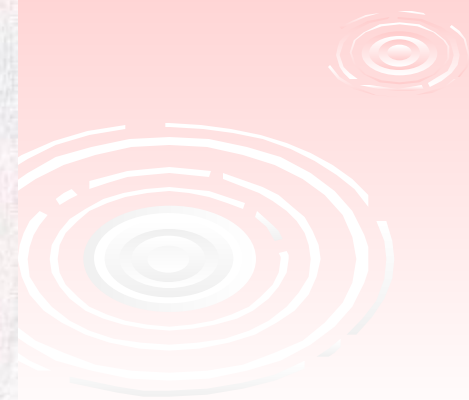
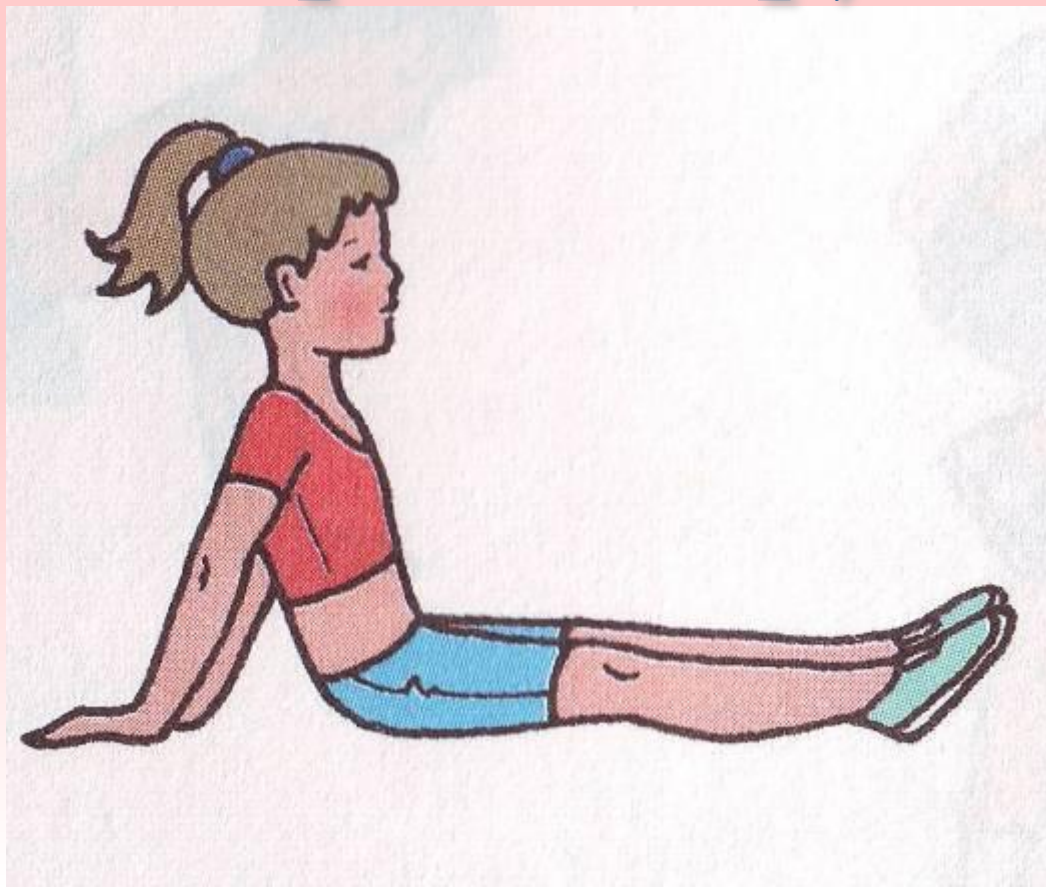
сед ноги врозь



сед на пятках

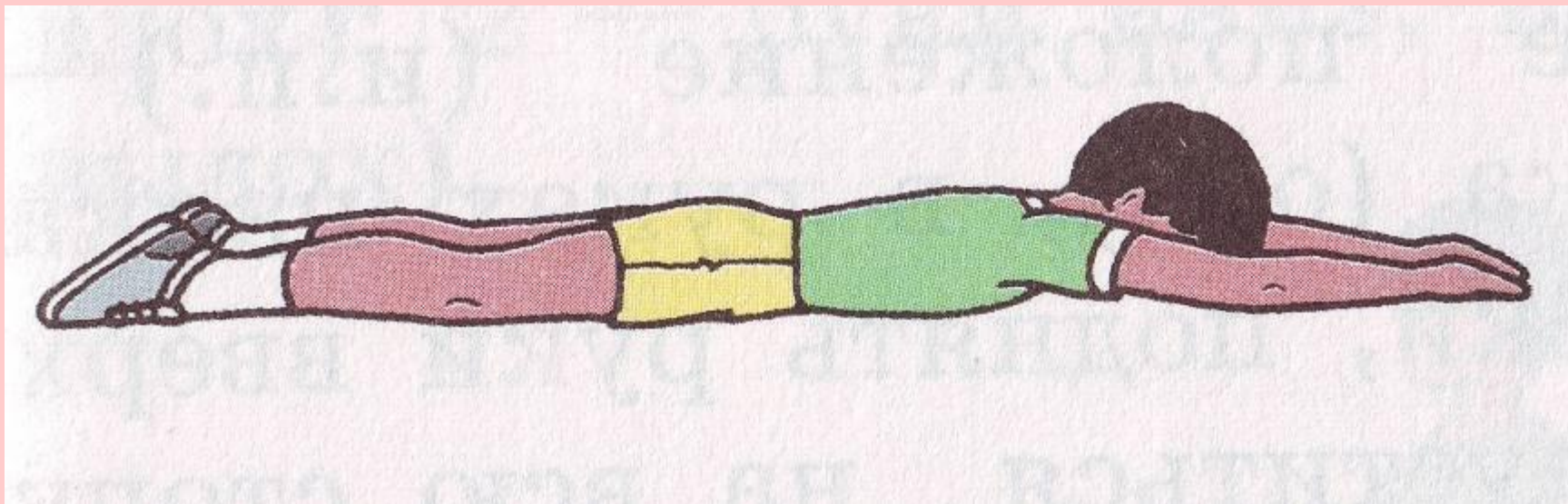


сид с опорой на руки сзади



присед





лежа на животе

лежа на спине

