

Утренняя гимнастика на
улице

«СЕМЕЙКА»

И.п- о.с,
руками
сверху
ухватиться
опору.
1-шаг
правой,
прогнуться.
2-И.п
3-шаг левой,
прогнуться.
4-И.п



И.П ноги врозь ,руки
на поясе

Лицом к опоре

1. Опираемся на
опору двумя руками

2. Прогибается как
можно ниже,

перебирая руками

3.перебирая руками
приходим в
положение на фото

2.

4.приходим в и.п



И.п.—о.с, руки
на опоре
1—выпад
правой,
растягиваемс
я
максимально
2—И.п
3—То же
левой
4—И.п



Вращение правой и левой рукой у опоры



И.п. Спиной к скамье,
расположите ладони под
плечевыми суставами
пальцами вперед.

1. Корпус вертикально, таз
навесу ближе к скамье.
Выпрямите ноги в коленях,
поставьте перед собой по
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 3.
скамьи.

С выдохом выпрямляйте
локти и вернитесь в
исходное положение на
прямых руках, тазом не
касаясь скамьи.



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.



И.п. - о.с, руки
внизу
1 - выпад
левой, с упором
на предмет
2 - И.п.
3 - выпад
правой , с
упором на
предмет
4 - И.п



И.П. одна нога на
перекладине на
подъеме, другая
опорная на земле.
1-Наклон вперед
2-И.П.
3-4-То же самое.
М.У.- Носки обеих
ног смотрят строго
вперед и
параллельны.
Спина максимально
прямая. Тянитесь к
ноге.
То же самое
выполняем с другой
ногой

