

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

