

Комплекс ору с использованием скамейки от  
«великолепная восьмерка и илья»

И.п - о.с, скамейка внизу

1 - поднять скамейку вперёд

2 - поднять скамейку вверх

3 - опустить скамейку вперёд

4 - и.п

М.У.: При выполнении упражнения, не сгибать  
руки в локтях, спину держать прямо



И.п. - Спिनной к скамье , упереться об край скамьи , расположив ладони под плечевыми суставами пальцами вперёд , ноги прямые .

1-Сгибание рук , опускание тела вниз , при опускание колени сгибаются , угол в локтях  $90^{\circ}$

2-Выпрямление в и.п.

Рекомендуемое количество повторений обратных отжиманий от скамьи — 12-15.

Методические указания : спину держать ровно , колени напряжены , ноги поставить на пятки.



И.п. - упор лежа, ноги на скамейке

1 - сгибание рук

2 – И.п.

3 - сгибание рук

4 – И.п.

М.У.: не прогибаться, спину держать  
прямо



И.п. - Спिनной к скамье , упереться  
об край скамьи, сед ноги врозь  
1-3 - пружинистые наклоны к  
левой  
4 – И.п.  
5-7 – пружинистые наклоны к  
правой  
8 – И.п.  
М.У.: ноги прямые, колени не  
сгибать



И. П. - Ногами зацепившись за лестницу,  
руки за голову в замок

1 – наклон вниз, напрягая мышцы пресса

2 – и.п.

М.У.: Стараться не спускаться слишком

сильно, чтоб не перевесило вниз,

Быть на готовые ив случае падения  
задержаться руками

Если больно ногам, можно заменить такой  
вид инвентаря на скамейку, стул



И.п - Лёжа на скамейке , руки за голову

1. Выполняем сгибание туловища

2. И.п

3. Выполняем сгибание туловища

4. И.п

М.У.: ноги прямые, руки не отпускать



И.п.- о.с

1-наступить ногой на скамейку

2-второй ногой наступить на скамейку

3-встать одной ногой на землю

4-и.п.

Выполнять данное упражнение на 4  
счета, 8 раз

Методические указания: держать  
спину ровно. Колено сгибается на 90  
градусов





И.п - о.с, скамейка справа.

Прыжки на 2 ногах.

1 - прыжок на месте;

2 - прыжок через скамейку вправо;

3 - прыжок через скамейку влево;

4 - 8 - прыжки через скамейку поочередно в разные стороны.

После последнего прыжка сделать поворот на 180°, скамейка должна быть справа от занимающегося.

М.У.: При прыжке стараться вытягивать носки, выпрыгивать максимально высоко



И.П-стоя перед скамейкой, ноги на ширине плеч  
1-выпад левой ногой, руки в сторону, (сзади нога стоящая прямая)

2- и.п

3-выпад правой ногой, руки в сторону, (сзади нога стоящая прямая)

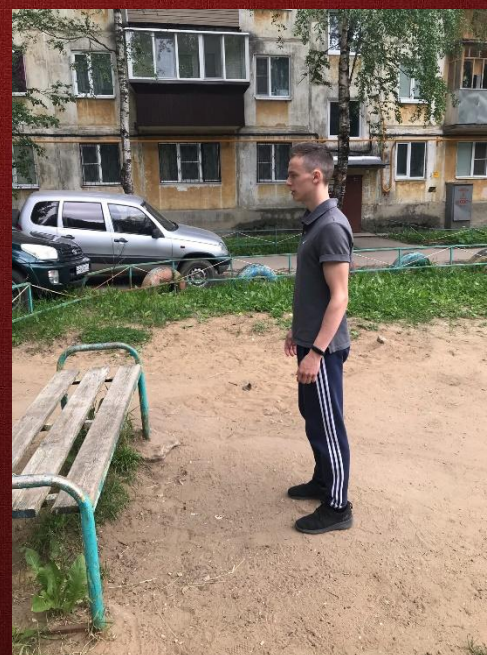
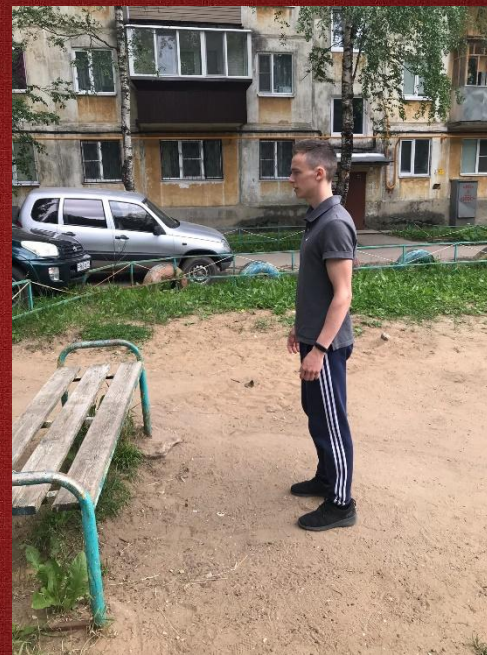
4- и.п

5- выпад левой ногой, руки в сторону, (сзади нога стоящая прямая)

6- и.п

7- выпад правой ногой, руки в сторону, (сзади нога стоящая прямая)

8- и.п



Бежит быстро время. Нам медлить нельзя!  
С вами «Великолепная восьмёрка и Илья»

