

**Гибкость. Комплекс
упражнений**



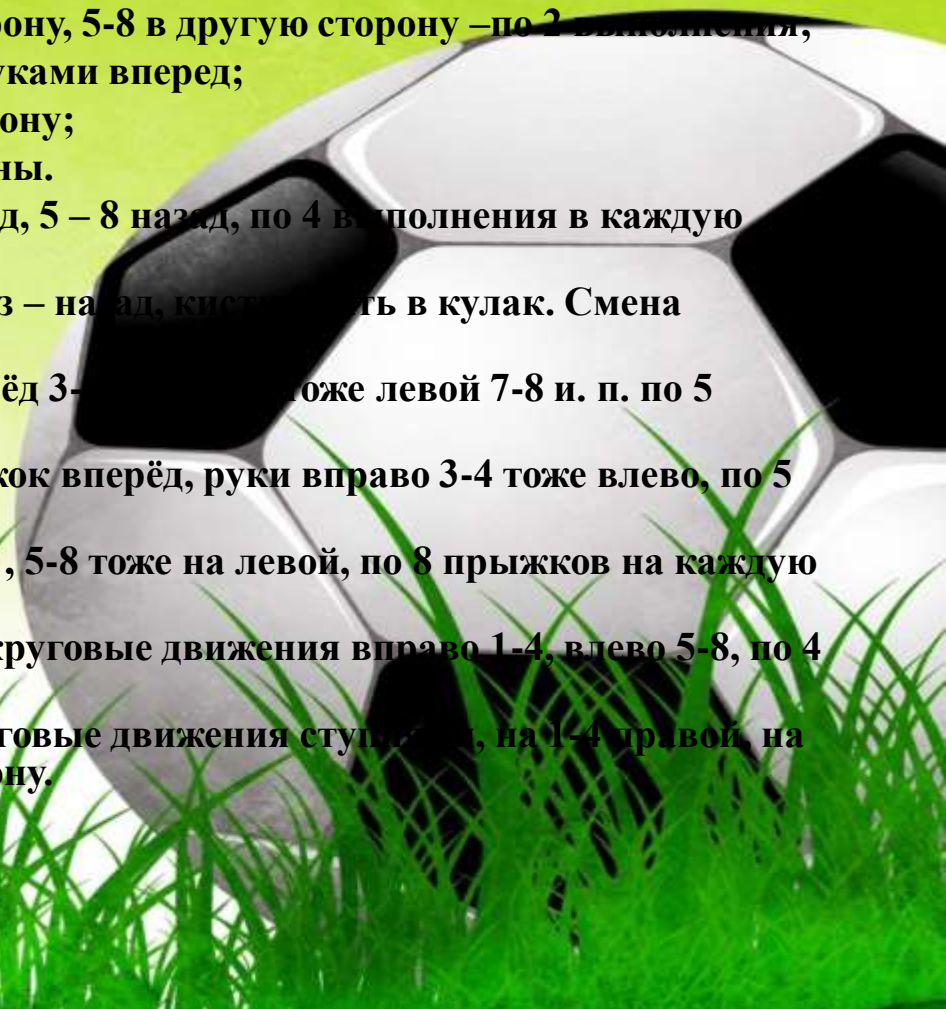
Посмотрите небольшое видео

[Кросс, организация, техника, тактика](#)



Разминка

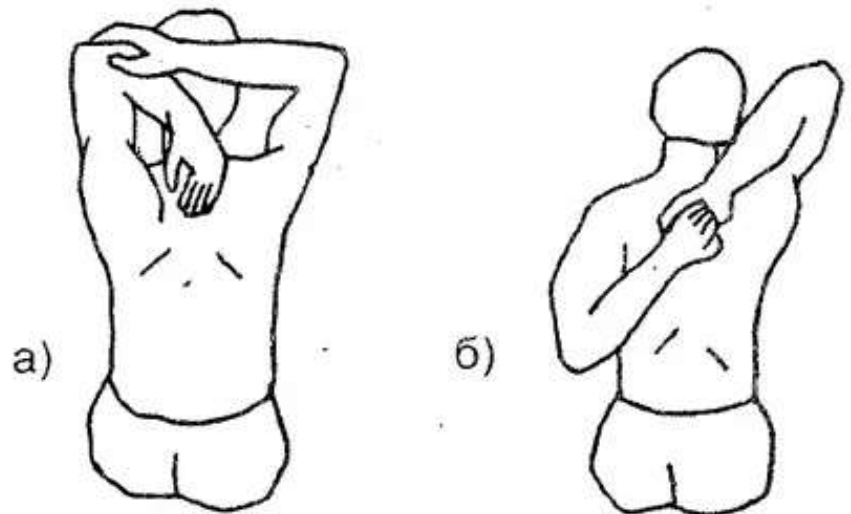
- - бег в медленном или среднем темпе на месте с невысоким подниманием бедра – 1 минута;
- круговые движения головой 1-4 в одну сторону, 5-8 в другую сторону – по 2 выполнения;
- - руки в стороны 1-4 круговые движения руками вперед;
- 5-8 назад – по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – руки в стороны, предплечья опущены.
- 1 – 4 круговые движения предплечий вперед, 5 – 8 назад, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – левую руку вверх, правую руку вниз – назад, кисти сложить в кулак. Смена положения рук рывками по 4 выполнения;
- - И. п.- руки на пояс 1-2 выпад правой вперед 3-4 выпад тоже левой 7-8 и. п. по 5 выполнений на каждую ногу;
- - И. п.- руки в замок перед грудью 1-2 прыжок вперед, руки вправо 3-4 тоже влево, по 5 выполнения в каждую сторону;
- - И. п.- руки на пояс 1-4 прыжки на правой , 5-8 тоже на левой, по 8 прыжков на каждую ногу;
- - И.П. – стоя ноги вместе, руки на колени, круговые движения вправо 1-4, влево 5-8, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.П. – основная стойка, руки на пояс, круговые движения ступней, на 1-4 правой, на 5-8 левой, по 4 выполнения в каждую сторону.



Комплекс упражнений

«Замок»

- И.п – сидя на полу , ноги вытянуты вперед:
- А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;
- Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху фиксации, затем поменять положение рук.



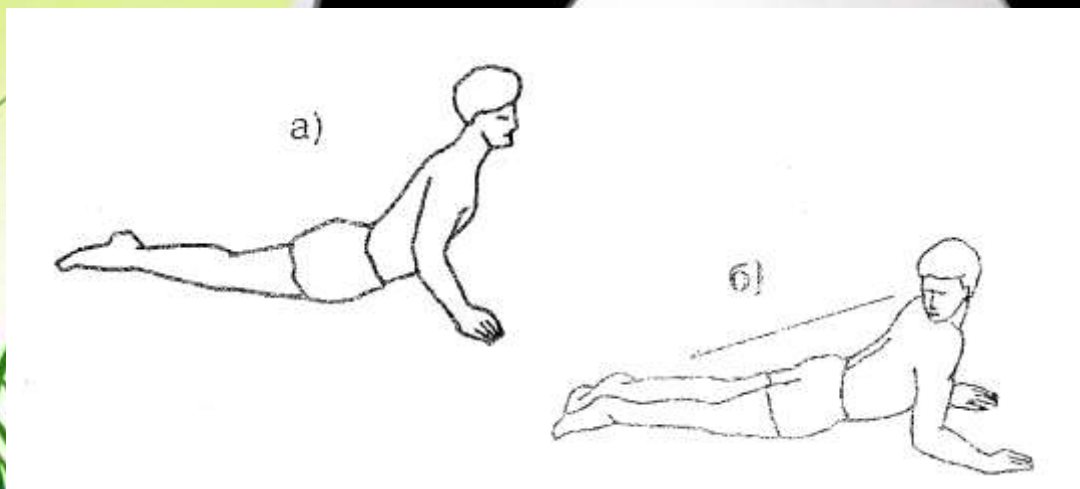
«Карандаш между лопатками»

- И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.
- Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы



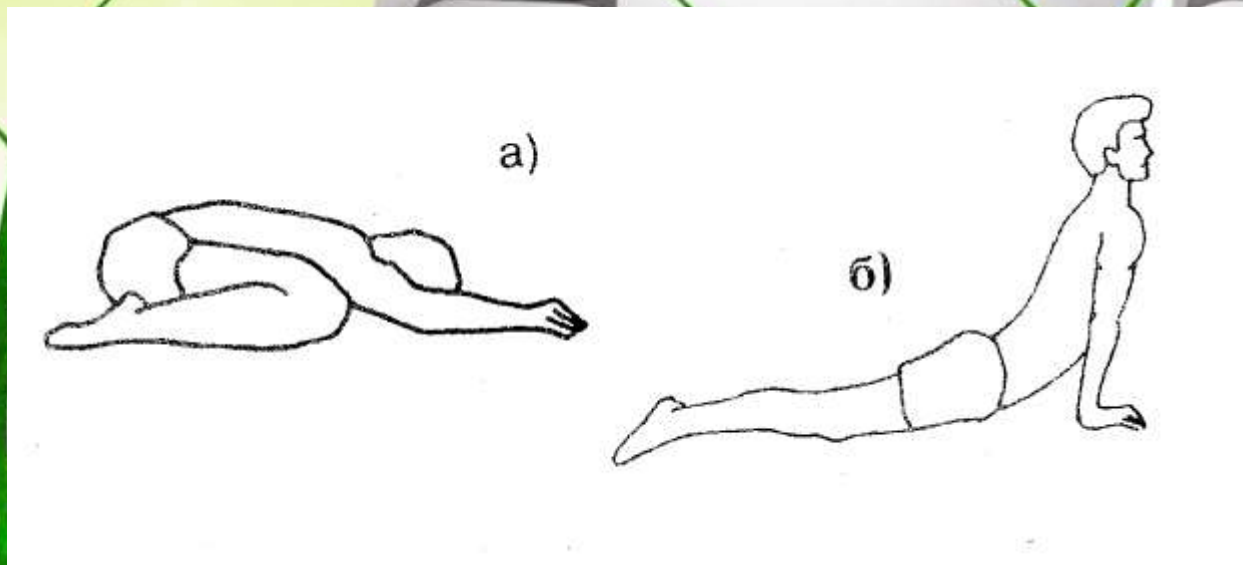
«Взгляд на пятку»

- И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:
- А) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;
- Б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.



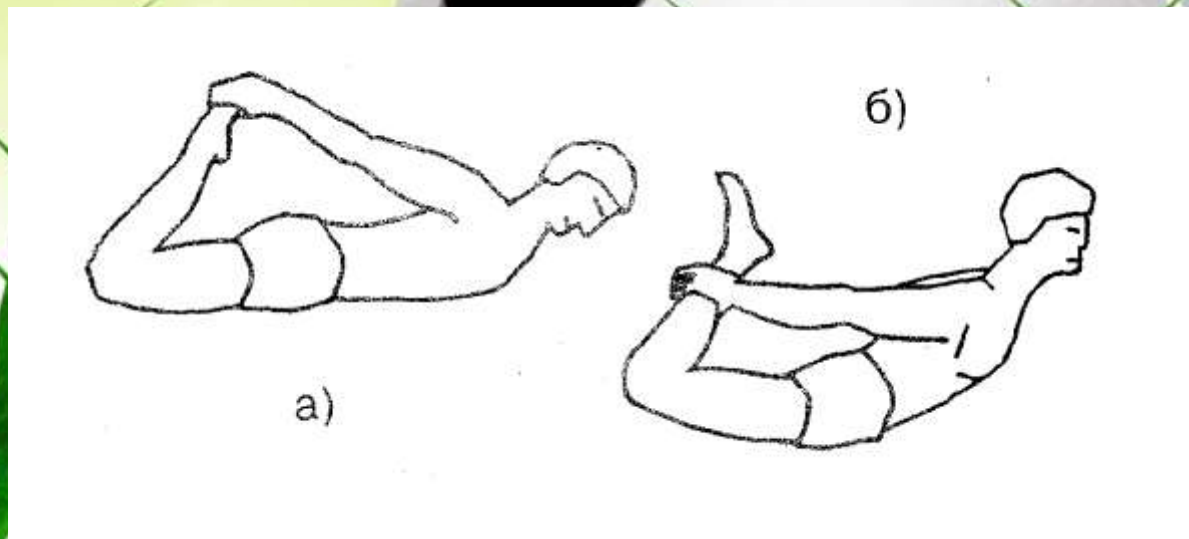
«Кошка под забором»

- И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:
- А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;
- Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов , фиксация позы



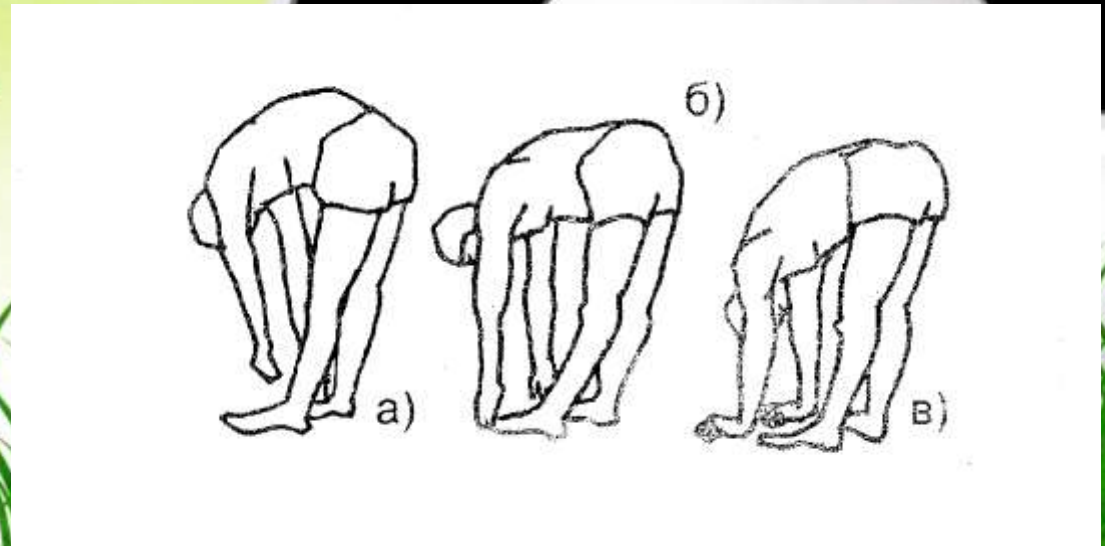
«Качалка»(лодочка)

- И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища
- А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;
- Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.



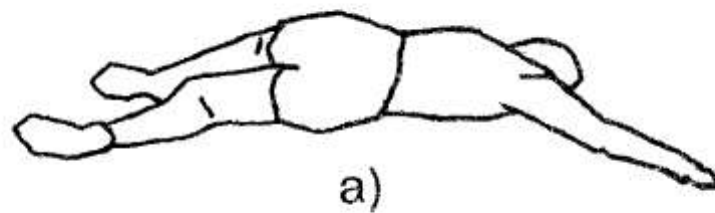
«Верблюд»

- И.п. – стоя, ноги врозь:
- А) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы;
- Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы;
- В) ладони на полу, фиксация позы



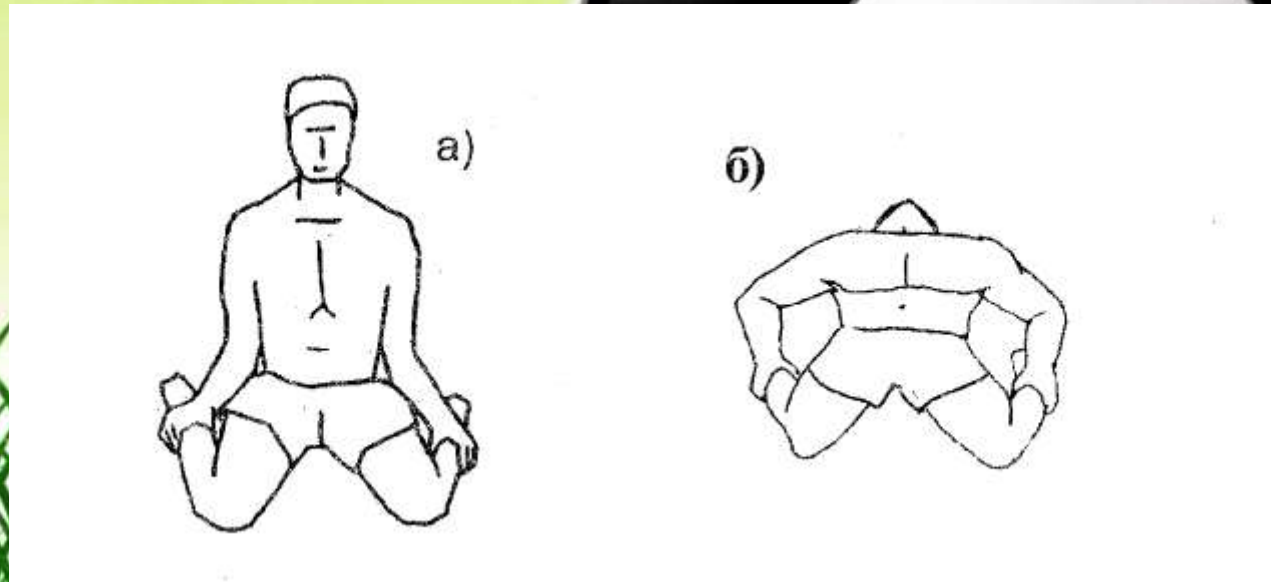
«Печать»

- И.п. - лежа на спине, руки в стороны:
- А) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация посыл,
- Б) то же левой ногой



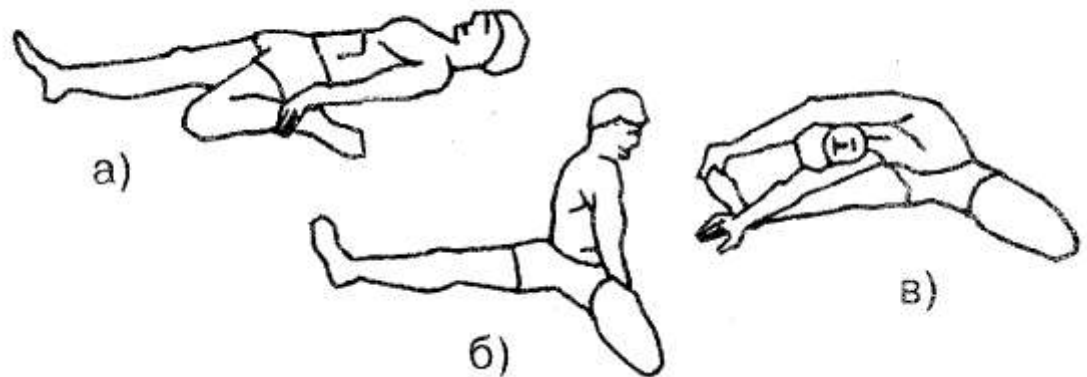
«Кузнечик»

- И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны:
- А) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхности голени и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы;
- Б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы



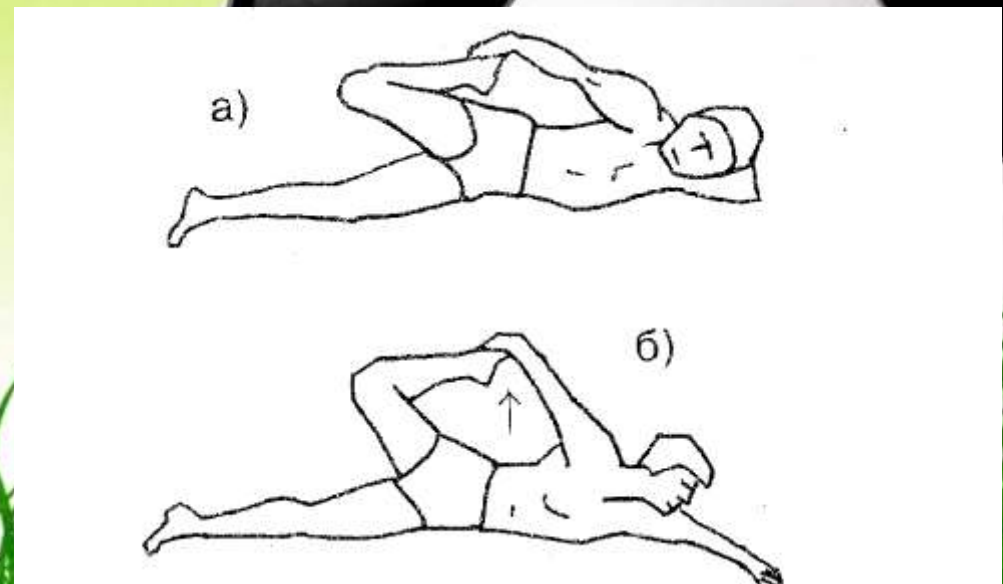
«Штопор»

- Ип. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:
- А) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, левая лодыжка на спине, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног
- Б) максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;
- В) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, фиксация позы, смена позиций ног:



«Лук»

- И.п. - лежа на левом боку, рука согнута под головой.
- А) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к грудице, зафиксировать позу,
- Б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу,
- В) в другую сторону



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024