

КОНСПЕКТ

ГИБКОСТЬ И БАЛАНС СТОЯ

***ВНИМАНИЕ НА ДЫХАНИЕ: ВДОХ НА РАЗГИБАНИИ+ВЫДОХ НА СГИБАНИИ.**

УСЛОЖНЕНИЕ: ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ НА ВЫДОХЕ.

1. Название: Подъем на носки + на пятки + вправо + влево				
		Серия:	1	
		Раз:	5+5	
		Отдых:	5"	
		Кг.:		
		% мах		
Максимальная амплитуда на подъемах.				
2. Название: Подъем на носки+наклон вперед				
		Серия:	1	
		Раз:	5+5	
		Отдых:	5"	
		Кг.:		
		% мах		
Максимальная амплитуда на подъемах и наклонах.				
3. Название: Сгибание бедра назад				
		Серия:	1	
		Раз:	5+5	10
		Отдых:	5"	
		Кг.:		
		% мах		
Плечи назад+таз вперед				
4. Название: Сгибание бедра вперед				
		Серия:	1	
		Раз:	5+5	
		Отдых:	5"	
		Кг.:		
		% мах		
Пятку выше.				
5. Название: Баланс. Стойка на одной ноге				
		Серия:	1	
		Раз:	5+5+5	
		Отдых:	5"	
		Кг.:		
		% мах		
Носок вверх, руки максимально в стороны				
6. Название: Баланс на одной ноге, вторая «рисует круги»				
		Серия:	1	
		Раз:	5+5	
		Отдых:	5"	
		Кг.:		
		% мах		

7. Название: Наклоны в разножке

Серия:	1			
Раз:	5+5+5	5		
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Максимальный наклон+задержка

8. Название: Наклоны в разножке + Скручивание грудного отдела

Серия:	1			
Раз:	5+5			
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Взгляд на кисть вверху

9. Название: Выпад вперед + баланс

Серия:	1			
Раз:	5+5	10		
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Руки максимально в стороны, взгляд вперед

10. Название: Выпад в сторону + баланс

Серия:	1			
Раз:	5+5	10		
Отдых:	5"			
Кг.:				
% max				

Амплитуда. Пятка на полу.