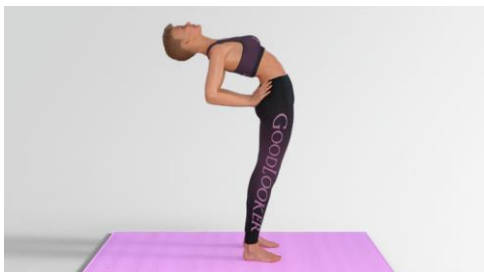


Занятие 6. Тема: «Партнерная гимнастика. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника».

Задания:

1. Упражнения для развития гибкости позвоночника:

- Прогиб, назад стоя – 8 раз.



- Поза сфинкса – подъем на прямые руки 8 раз.



->



- Прогиб в сине – подъем из позы сфинкса 8 раз.



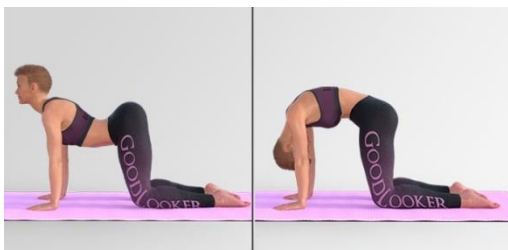
- Упражнение «пловец» - одновременно мах рукой и ногой, поочередно 8 раз.



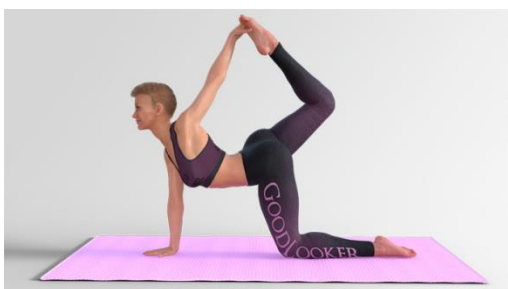
- Упражнение «лодочка» - подъём 8 раз.



- Упражнение «кошка» - 8 раз.



- Упражнение «кольцо» - повторить 4 раза.



- «Полумост» - подъём 8 раз, удержание 8 счётов.



- Скручивание в спине – удержание 8 счётов.



2. Акробатические элементы: «переворот вперёд на одну ногу» и «переворот назад».

