

КОМПЛЕКС ВІЛЬНИХ ВПРАВ №1.

Вихідне положення – стройова стійка.

"РАЗ-ДВА" – піднімаючись на носки, повільно підняти руки вперед а потім вгору, пальці стиснуті в кулаках, долоні в середину, дивитись вгору, потягнутись.

"ТРИ" – опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки притискаючи їх до тіла, кулаки до плечей, дивитись прямо.

"ЧОТИРИ" – розігнути руки вгору, прогнутись, дивитись вгору.

"П'ЯТЬ" – з'єднуючи носки ніг, присісти до відмови на всю ступню, долоні на стегнах, лікті в сторони.

"ШІСТЬ" – випрямитись піднімаючи руки вперед і відводячи їх в сторони і назад до відмови, пальці стиснути в кулаках.

"СІМ" – присісти до відмови на обидві ступні, долоні на стегнах, лікті в сторони.

"ВІСІМ" – стрибком встати, ноги нарізно на широкий крок, руки на пояс.

"ДЕВ'ЯТЬ" – розгинаючи ліву руку і відводячи її в сторону і назад до відмови (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб ліворуч, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть лівої руки.

"ДЕСЯТЬ" – повернути тулуб прямо, руки на пояс.

"ОДИНАДЦЯТЬ" – розгинаючи праву руку і відводячи її в сторону і назад до відмови (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб праворуч, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть правої руки.

"ДВАНАДЦЯТЬ" – повернути тулуб прямо, руки на пояс.

"ТРИНАДЦЯТЬ" – різко нахилитися вперед до торкання землі руками, ноги прямі.

"ЧОТИРНАДЦЯТЬ" – випрямляючись, підняти руки вперед і, відводячи їх в сторони і назад, прогнутися.

"П'ЯТНАДЦЯТЬ" – різко нахилитися вперед до торкання землі руками.

"ШІСТНАДЦЯТЬ" – випрямляючись, стрибком з'єднати ног и і прийняти стройову стійку.



В. П.



1 - 2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16