

КОМПЛЕКС ВІЛЬНИХ ВПРАВ №2.

Вихідне положення – стройова стійка.

"РАЗ-ДВА" – з силою відвести плечі і руки до відмови назад, повернути кисті, стиснуті в кулаки долонями вперед і, піднімаючись на носках, рухом у сторони, повільно підняти прямі руки вгору, кулаки розтиснути, потягнутись.

"ТРИ" – пускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притиснути їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.

"ЧОТИРИ" – зробити широкий випад вліво з різким розгинанням рук в сторони і поворотом голови вліво, пальці розтиснути, долоні вниз.

"П'ЯТЬ" – поштовхом приставити ліву ногу до правої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.

"ШІСТЬ" – зробити широкий випад вправо з різким розгинанням рук в сторони і поворотом голови вправо, пальці розтиснути, долоні вниз.

"СІМ" – поштовхом приставити праву ногу до лівої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.

"ВІСІМ" – стрибком поставити ноги нарізно на широкий крок, руки вгору, долоні зі сплеском з'єднати над головою, тулуб відхилити назад.

"ДЕВ'ЯТЬ" – різко нахилитися вперед, руки між ногами, ноги не згинати.

"ДЕСЯТЬ" – випрямитись, піднімаючи руки вперед на висоту плечей, повернути тулуб наліво і різким рухом розвести руки в сторони до відмови, пальці стиснути в кулак, долоні вперед, ступні з місця не зсувати.

"ОДИНАДЦЯТЬ" – не зупиняючись, повернути тулуб направо і повторити нахили вперед, руки між ногами.

"ДВАНАДЦЯТЬ" – не зупиняючись, випрямитись і повторити той же рух, що і на рахунок десять, тільки з поворотом тулуба вправо.

"ТРИНАДЦЯТЬ" – не зупиняючись, повернути тулуб вліво і повторити нахил вперед, руки між ногами.

"ЧОТИРНАДЦЯТЬ" – випрямляючись, стрибком звести ноги на ширину плечей (ступні поставити паралельно) і присісти до відмови руки вперед долонями вниз, пальці розтиснути.

"П'ЯТНАДЦЯТЬ" – випрямляючись, підстрибнути вгору, приземляючись на носки з швидким переходом на обидві ступні, прийняти положення напівприсіду, руки вперед в сторони, долоні всередину, коліна нарізно.

"ШІСТНАДЦЯТЬ" – підводячись, опустити руки, прийняти стройову стійку.



В. П.



1 - 2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16