КОМПЛЕКС ВІЛЬНИХ ВПРАВ №3.

Вихідне положення – стройова стійка.

"РАЗ-ДВА" – піднятися на носки, розтиснути пальці й неспішно підняти руки вперед, у сторони і вгору, долоні дивляться усередину, потім потягнутися, дивлячись на руки.

"ТРИ" – зробити упор у присядку, з'єднавши коліна й носки ніг, руки спереду з паралельними олонями.

"ЧОТИРИ" – зробити різко упор лежачи з випрямленими ногами.

"П'ЯТЬ" – зігнути руки як на віджимання, максимально піднімаємо ліву ногу й поворот голови вліво.

"ШІСТЬ" – перейти в упор лежачи з випрямленими ногами.

"СІМ" – зігнути руки як на віджимання, максимально піднімаємо праву ногу й поворот голови вправо.

"ВІСІМ" – перейти в упор лежачи з випрямленими ногами.

"ДЕВ'ЯТЬ" – різко перейти в упор у присядку, з'єднавши коліна й носки ніг, руки спереду з паралельними долонями.

"ДЕСЯТЬ" – вистрибнути нагору, випрямитися, ноги ширше плечей (широкий крок), ставимо руки за голову, пригорнувши долоні до потилиці, причому права долоня повинна накривати ліву, лікті розводимо убік, намагаючись відвести їх назад, дивитися прямо.

"ОДИНАДЦЯТЬ" – нахилитися при прямих ногах вліво.

"ДВАНАДЦЯТЬ" – нахилитися при прямих ногах вправо.

"ТРИНАДЦЯТЬ" – випрямитись, руки в сторони й максимально назад долонями вперед, відхиляємо корпус назад при прямих ногах.

"ЧОТИРНАДЦЯТЬ" – нахилити тулуб вперед при прямих ногах, торкаючись підлоги пальцями рук, долоні дивляться назад.

"П'ЯТНАДЦЯТЬ" – випрямитися, вистрибнети нагору із зімкнутими ногами, руки розвести в сторони долонями вперед. Положення – «зіскок», напівприсяд на дві ступні із зімкнутими п'ятами й розведеними колінами й носками, руки спереду й розведені в сторони долонями усередину із прямим поглядом.

"ШІСТНАДЦЯТЬ" – прийняти стройову стійку.

В. П.

1 - 2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16