



Самостоятельные тренировки АКРОБАТИКА

Ставить галочки только там, где по-честному выполнено.

Беговая разминка (расстояние 30 метров)

- бег 3 мин
- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестом голени
- бег с подниманием прямых ног вперед
- приставной шаг боком по 4 (правым-левым)

Прыжковая разминка (20 прыжков подряд с продвижением вперед)

- простые прыжки, руки вверх
- прыжок с разножкой, руки на пояс
- прыжок в группировку
- прыжок с поворотом на 360 градусов (10 вправо, 10 влево)
- выпрыгивания из упора присев с продвижением вперед

Обще-развивающие упражнения (8 счетов)

- наклоны головы вперед-назад-вправо-влево, повороты головы направо-налево
- вращение головой вправо-влево
- вращение в плечевых суставах вперед-назад
- вращение в локтевых суставах внутрь-наружу
- вращение в лучезапястном (кисти) суставе вперед-назад
- наклоны корпуса вправо-влево
- наклоны корпуса вперед-назад
- скручивание корпуса ("мельница")
- вращение в тазом
- приседания ноги вместе, ноги на ширине плеч
- вращение в голеностопных суставах

Специальная разминка

- сед, руки вверх, фиксация положения 1 минута
- сед, наклоны вперед (пружинки 8 счетов)
- сед, наклон вперед - фиксация 8 счетов
- сед ноги врозь, пружинистые наклоны к правой - левой ноге, наклоны

вперед (по 8 счетов)

- сед, ноги врозь, наклон вперед - фиксация 8 счетов
- березка удержание 8 счетов
- березка, колени опущены к плечам, удержание 8 счетов
- мост удержание 8 счетов
- опускание в мост из положения стоя (8 раз)
- поперечный шпагат 2 минуты
- правый шпагат 2 минуты
- левый шпагат 2 минуты
- махи ногами (по 10р в каждую сторону)

Специальная физическая подготовка (СФП)

- кувырок вперед 10 раз
- кувырок назад 10 раз
- кувырок ноги врозь вперед 10 раз
- кувырок ноги врозь назад 10 раз
- стойка - кувырок вперед 10 раз
- кувырок назад в стойку на руках 10 раз
- колесо вправо-влево (по 10 раз в каждую сторону)

- стойка - мост 10 раз
- переворот вперед 10 раз
- переворот назад 10 раз
- рондат 10 раз

Общая физическая подготовка (ОФП) 3 подхода по 15 раз

- пресс -складки (из положения лежа сесть в сед углом (ноги прямые вверх) и лечь обратно)
- лодочки - одновременный подъем ног и рук (прогиб) и удержание
- отжимания
- выпрыгивания из упора присев ("лягушки")

Растяжка

- шпагаты, каждый по 3 минуты
- складки ноги вместе удержание 1 минуту
- мост (руки ближе к ногам, пупком тянуться вверх) 3x30счетов
- подъемы (стопы) 3 минуты

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?