

Комплекс вправ з «сухого плавання» для оволодіння плаванням способом кроль на грудях

1. Сидячи на підйомах, руки позаду в упорі. Підйом колін до грудей.
2. Сидячи на колінах, руки в замок за голову. За допомогою дорослого зведення ліктів за головою (активне розтягування м'язів грудей).
3. В упорі лежачи пересування на руках (ноги тримає партнер).
4. Лежачи на животі, руками захватитися за високу поверхню висотою 30-40 см. Пасивне розтягування м'язів плечового поясу.
5. Стоячи на колінах, колові рухи руками вперед, як в способі кроль на грудях.
6. Сидячи на підлозі, ноги вперед, руки за голову. Повороти тулуба вправо-вліво.
7. В упорі лежачи відтискання від підлоги. Спрощені варіанти:
 - відтискання від підлоги в упорі на колінах;
 - відтискання від підлоги у вихідному положенні лежачи на животі.
8. Сидячи на колінах, руки на колінах. Повороти голови вправо-вліво.
9. Стоячи в нахилі колові рухи руками вперед, як в способі плавання кроль на грудях.
10. Взяти гімнастичну палицю або скручений рушник. Визначити комфортну ширину рук для виконання вправи. Прокручувати руки вперед і назад.
11. Стоячи в упорі, прогнутися вниз (живіт опустити вниз, подивитися вгору), вгору (сідниці вгору, подивитися на носочки).
12. Вправа «Кішечка»
13. Стоячи в боковій планці, рухи тулубом вгору-вниз.
14. Сидячи на колінах, руки на колінах, відхилитися назад, лягти, торкаючись плечами підлоги.
15. Сидячи на підлозі, руки за голову. Повороти тулуба з підніманням різнойменної ноги, торкнутися ліктем коліна.
16. Лежачи на животі, руки за голову, піднімання тулуба вгору «Човник» (партнер тримає ноги).

17. Вис на перекладині.

18. Лежачи на спині, прямі руки за головою в положенні «Стрілочка», піднімання і опускання тулуба в положення сидячи і назад.

19. Сидячи на підлозі, руки за головою в положенні «Стрілочка», хитання вперед-назад, зберігаючи кут між ногами та тулубом.

20. Вис на перекладині, вправа «Кут»

21. Лежачи на животі, відірвати руки і ноги від підлоги, виконувати хресні рухи руками і ногами «Ножиці» одночасно.

22. Сидячи на колінах, руки на п'ятах, прогинати тулуб вперед, відхиляючи голову назад «Напівмісточок».

23. Лежачи на животі, руки вгору, звиватися в різні боки, імітуючи плавання рибки у воді.

24. Стоячи, руки ззаду в замок, нахили вперед, замок максимально тягнути вниз, намагаючись торкнутися підлоги.

25. Лежачи на животі, руки за голову, піднімання тулуба вгору «Човник» (партнер тримає ноги).

26. Лежачи на животі, руки за голову, піднімання тулуба вгору «Човник» з одночасним поворотом тулуба вправо-вліво (партнер тримає ноги).

27. В положенні оборотної планки (в упорі ззаду, тулуб прямий, ноги прямі), прогинатися назад, подуваючи тулуб вперед.

28. Стоячи колові рухи руками вперед, як в способі плавання кроль на грудях.

29. Стоячи в нахилі, руки в сторони, виконувати вправу «Млин».

30. Сидячи в положенні «Жабка» (коліна разом, п'яти притиснуті до сідниць, носки на себе), вставати в положення на високі коліна.

31. Сидячи , руки в упорі ззаду, перекасти тулуба та сідниць вперед (торкнутися сідницями п'ят), назад (випрямити ноги, сідниці не опускати на підлогу).

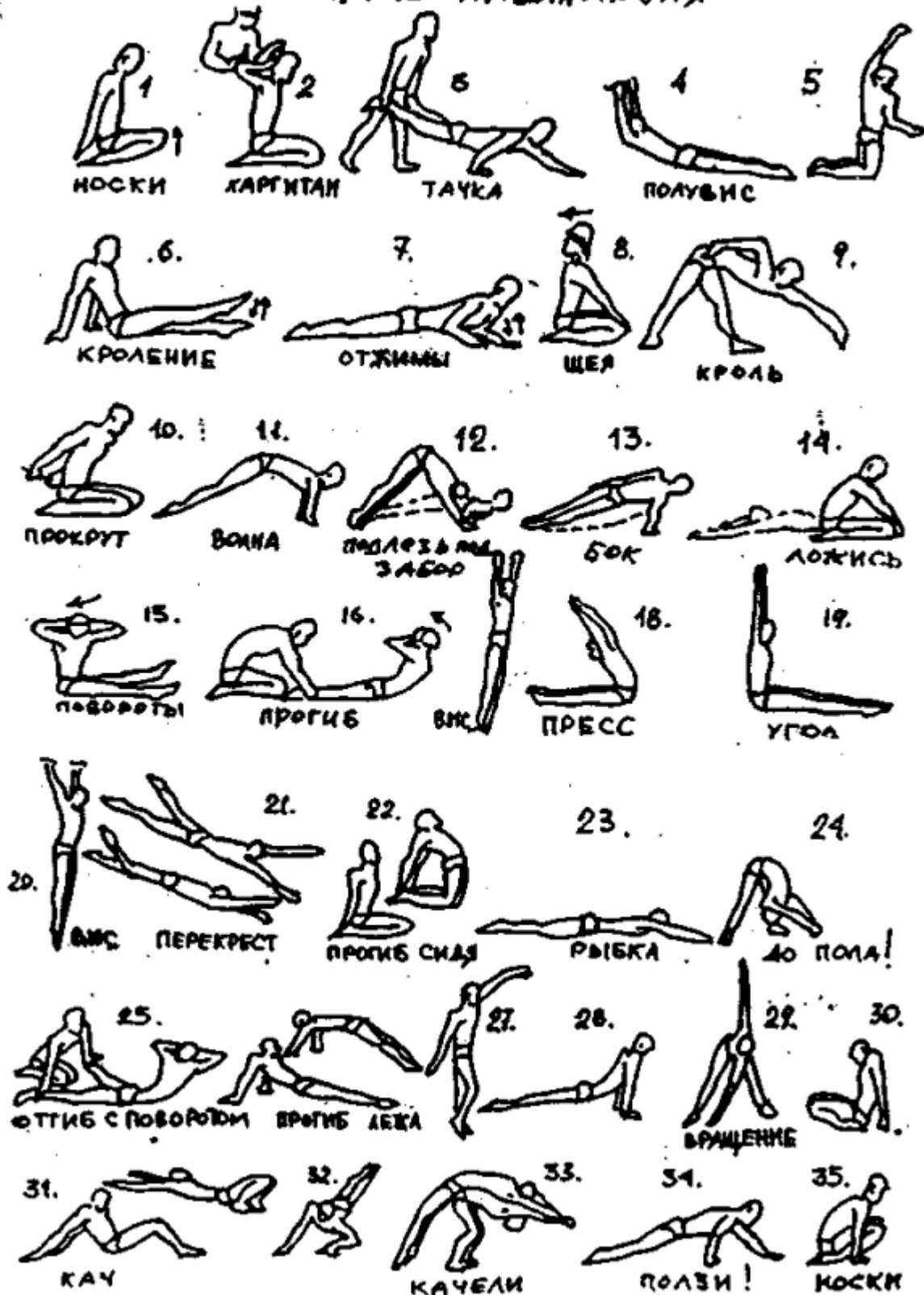
32. Лежачи на животі, переходити в положення лежачи на спині. Перекасти.

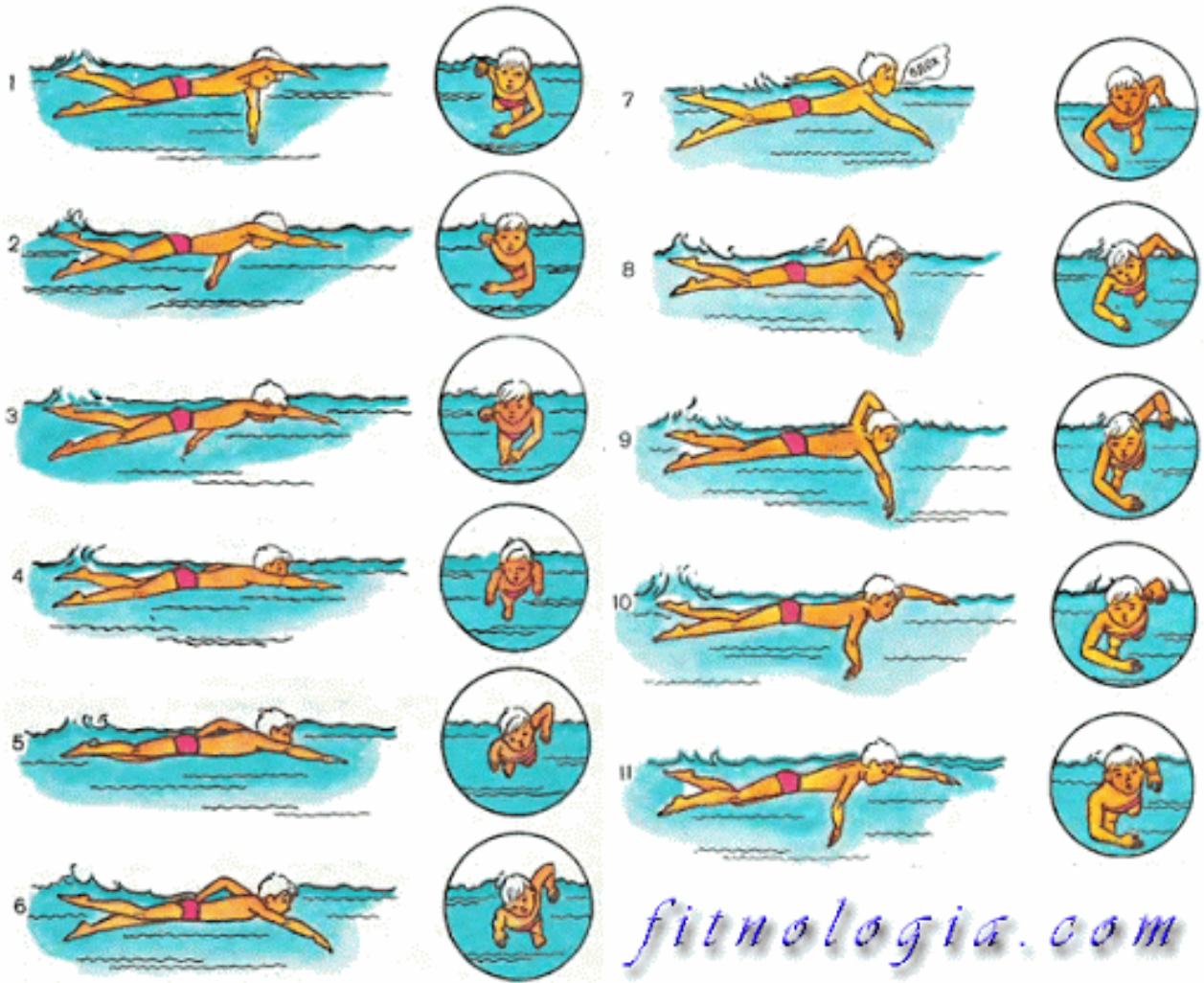
33. Партнери стоять спиною один до одного, тримаючись за руки вгорі. Один нахиляється вперед, інший прогинається назад. Міняються місцями.

34. Повзання в упорі лежачи на руках, ноги рівно.

35. Сидячи на підйомах, руки позаду в упорі. Підйом колін до грудей.

УПРАЖНЕННЯ ДЛЯ КРОЛЯ





fitnologia.com

RU