

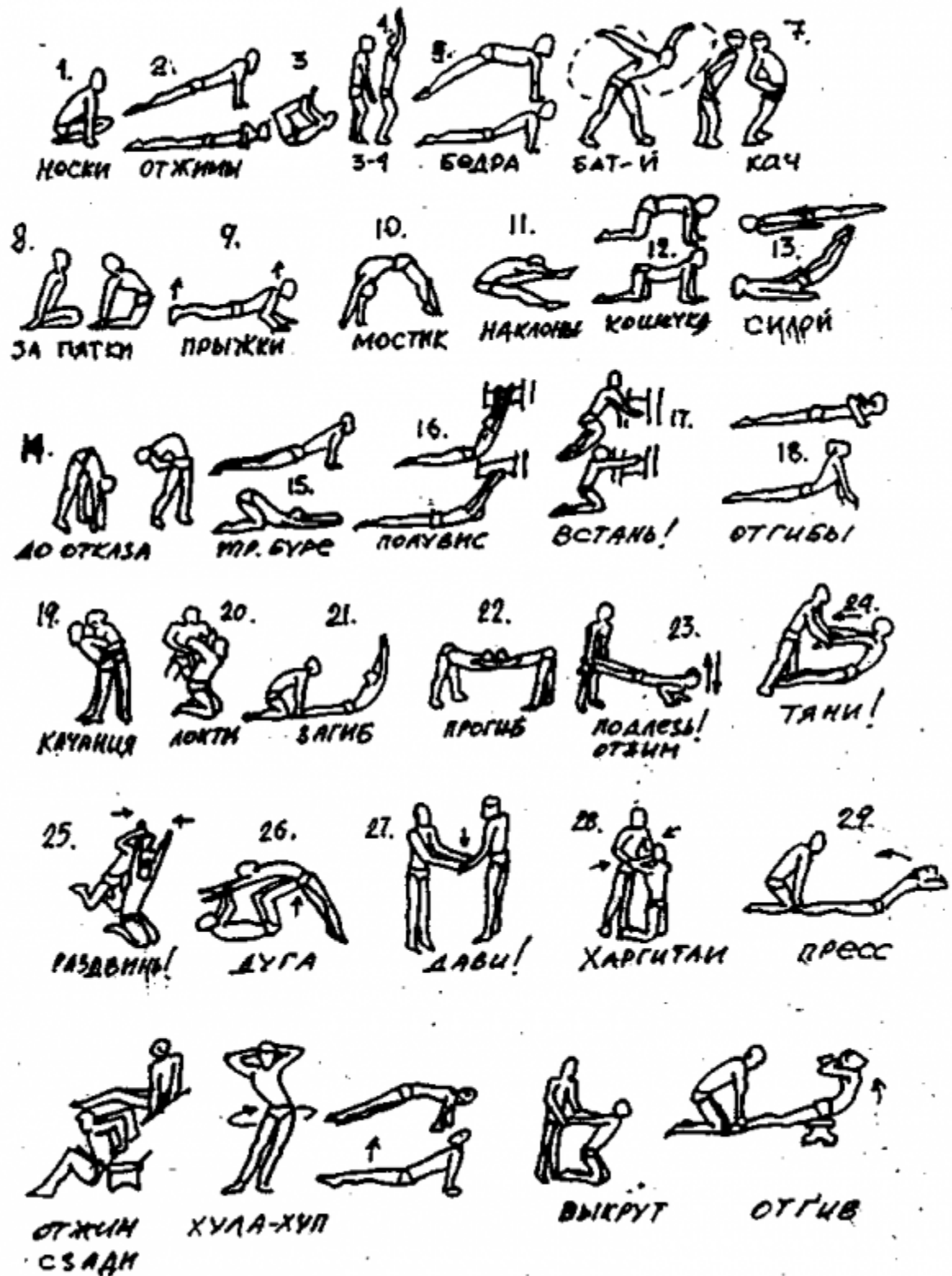
Комплекс вправ з «сухого плавання» для оволодіння плаванням способом кроль на грудях

1. Сидячи на підйомах, руки попереду в упорі. Підйом колін до грудей.
2. В упорі лежачи відтискання від підлоги. Спрощені варіанти:
 - відтискання від підлоги в упорі на колінах;
 - відтискання від підлоги у вихідному положенні лежачи на животі.
3. Лежачи на животі, руками захватити гомілки. максимально прогнутися, вправа «Кошик».
4. З упору присівши вистрибувати вгору, руки вгору. Вправа «Б'єорпі».
5. Стоячи в упорі, прогнутися вниз (живіт опустити вниз, подивитися вгору), вгору (таз вгору, подивитися на носочки).
6. Стоячи руки вгору. Колові рухи двома руками вперед, як в плаванні способом дельфін.
7. Стоячи руки на пояс. Максимально прогнутися назад, голову відхилити назад.
8. Стоячи на коліна, руками захватити гомілки. Максимально прогнутися назад, подавши живіт вперед, голову відхилити назад.
9. Стоячи в упорі лежачи, вистрибувати вгору в такому положенні.
10. Вправа «Місток» з положення лежачи на спині.
11. Сидячи, руки вгору в положенні «Стрілочка», нахили вперед до правої, лівої ноги, посередині.
12. Стоячи на чотирьох, прогинати спину вгору, вниз. Вправа «Добра і зла кішечка».
13. Лежачи на животі, руки вздовж тулуба, піднімати прямі ноги вгору, прогнутися.
14. Стоячи, руки на пояс. Максимальний нахил вперед, торкаючись руками підлоги, нахил назад, руки на пояс.
15. Вправа «Кішечка».
16. Лежачи на животі, руками захватитися за високу поверхню висотою 30-40 см. Прогнутися в спині, повиснути. Пасивне розтягування м'язів плечового поясу.

17. В.П сидючи на колінах, руками триматися за опору. Вставати на підйоми, спираючись на опору.
18. Лежачи на животі, руки в упорі біля грудей. Відтискання від підлоги з прогином в спині назад.
19. Вправа в парах. Стоячи спиною один до одного, захватити лікті. Один партнер нахиляється вперед, поклавши іншого собі на спину, інший розслаблено лежить. Активне розтягування грудних м'язів.
20. Сидючи на колінах, руки вниз в замок. За допомогою дорослого зведення ліктів за спиною (активне розтягування м'язів грудей).
21. Вправа в парах. Лежачи на животі, руки вперед, партнер тримає за ноги. Піднімання тулуба від підлоги максимально прогнувшись.
22. Вправа в парах. Стоячи обличчям один до одного, покласти руки на плечі партнера. Нахили вперед з активним надавлюванням руками, прогнутися в спині.
23. Вправа в парах. Стоячи в упорі лежачи, партнер тримає ноги товариша. Просування вперед за допомогою рук. Вправа «Тачка».
24. Вправа в парах. Лежачи на животі, руки назад. Партнер, що стоїть позаду, взявши свого товариша за руки, намагається відтягнути його назад. Той хто лежить максимально розслаблений, нахиляється назад, голову назад. Активне розтягування грудних м'язів та м'язів живота.
25. Вправа в парах. Один сидючи на колінах, руки вгору, долоні назовні, намагається руками надавити вниз (імітація гребкових рухів як в способі дельфін). Інший, що стоїть позаду, тримаючи руки долонями вгору, чинить опір.
26. Вправа в парах. Дорослий лягає а спину, тримає дитину за руки, ногами упирається в таз дитини. Дитина лягає спиною на ноги та руки дорослого, прогинаючись назад, розслабитись.
27. Вправа в парах. Стоячи обличчям один до одного, надавлювати на долоні партнера (один партнер долонями вниз, інший вгору), спричиняючи опір, помінятися місцями.
28. Сидючи на колінах, руки в замок за голову. За допомогою дорослого зведення ліктів за головою (активне розтягування м'язів грудей).

29. Вправа в парах. Один партнер в положенні лежачи на спині, руки за голову, інший тримає ноги. Піднімання і опускання тулуба, переходячи в положення сидячи (вправа на укріплення м'язів черевного пресу).
30. Сидячи, руки в упорі ззаду на гімнастичній лаві, згинання-розгинання рук (задні відтискання).
31. Стоячи, руки за голову, колові обертання тазом, імітуючи вправу з обручем.
32. В положенні оборотної планки (в упорі ззаду, тулуб прямий, ноги прямі), прогинатися назад, подаючи тулуб вперед.
33. Вправа в парах. Один стоїть на колінах руки назад. Інший тримає руки партнера і виконує вправу «Ножиці».
34. Вправа в парах Один лежить на животі тазом на невисокій лаві, ноги на підлозі, руки за голову. Інший тримає партнера за ноги. Піднімання тулуба вгору (укріплення м'язів спини).

Вправи для оволодіння плаванням способом дельфін в малюнках



Техніка плавання способом дельфін

