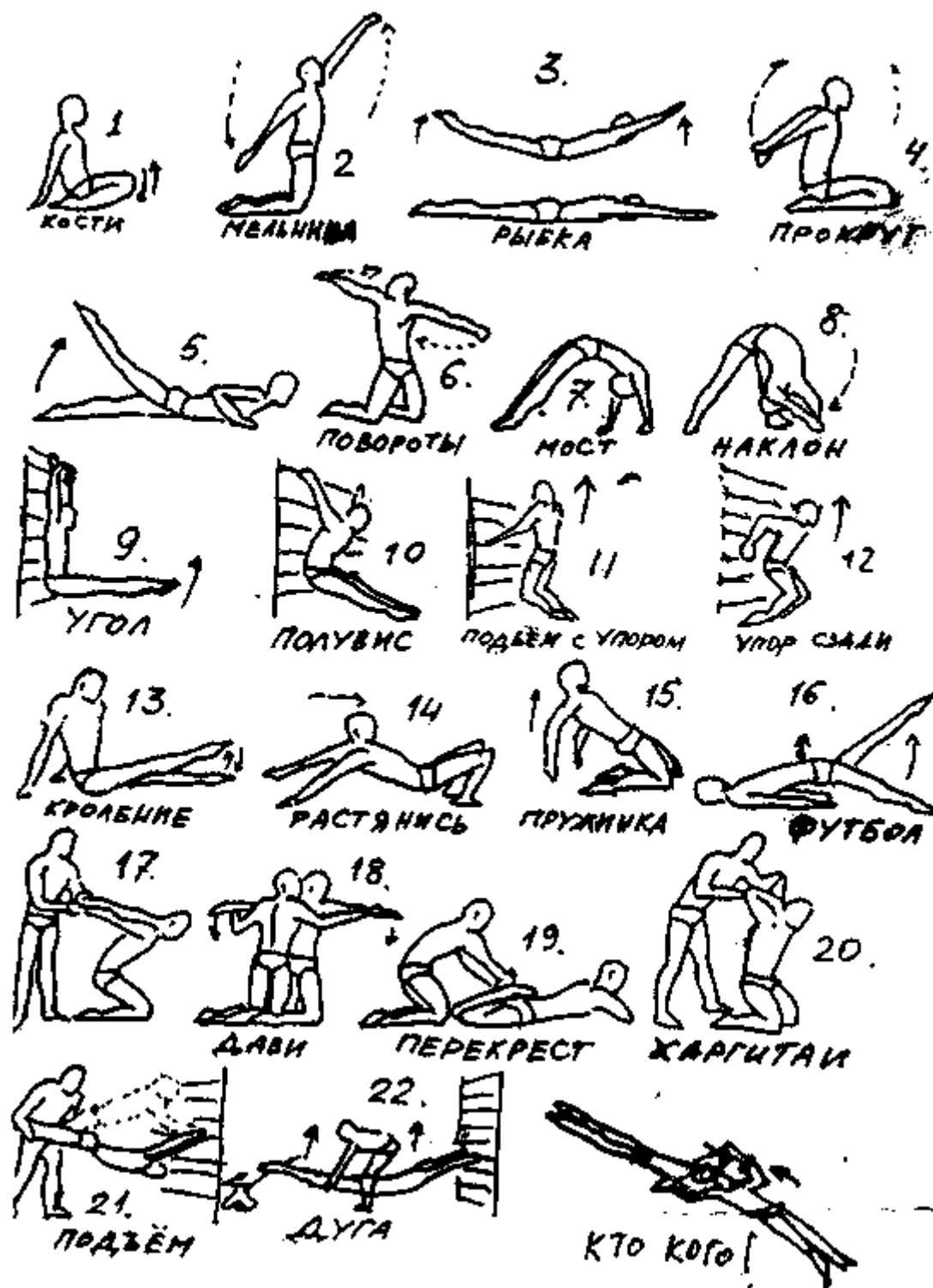


Комплекс вправ з «сухого плавання» для оволодіння плаванням способом кроль на спині

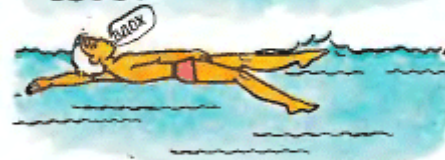
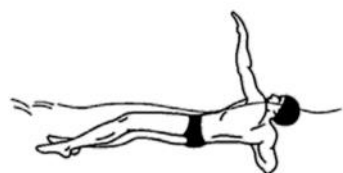
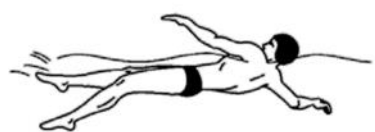
1. Сидячи на підйомах, руки позаду в упорі. Підйом колін до грудей.
2. Стоячи на колінах, колові рухи руками назад, як в способі кроль на грудях.
3. Лежачи на животі, руки вгору. Одночасно підняти руки і ноги, відірвати їх від підлоги, затриматися в такому положенні декілька секунд.
4. Сидячи на колінах, руки ззаду в замок. Піднімання прямих рук максимально вгору. Взяти гімнастичну палицю або скручений рушник. Визначити комфортну ширину рук для виконання вправи. Прокручувати руки вперед і назад.
5. Лежачи на животі, руки в упорі біля грудей, по чергове піднімання прямих ніг.
6. Стоячи на колінах, руки в сторони. Повороти тулуба з відводом руки в сторону.
7. Вправа «Місточок».
8. Стоячи, руки ззаду в замок, нахили вперед, замок максимально тягнути вниз, намагаючись торкнутися підлоги.
9. В.П. вис на перекладині, вправа «Кут».
10. В.П. вис на перекладині, хват ззаду, вправа «Кут».
11. В.П. сидячи на колінах, руками триматися за опору. Вставати на підйоми, спираючись на опору.
12. В.П. сидячи на колінах, руками триматися за опору захватом ззаду. Вставати на підйоми, спираючись на опору.
13. Сидячи на підлозі, руки в упорі ззаду. Рухи ногами, як в плаванні способом кроль на грудях (по чергове піднімання ніг, не торкаючись підлоги).
14. Сидячи, руки в упорі ззаду, перекасти тулуба та сідниць вперед (торкнутися сідницями підлогу), назад (випрямити ноги, сідниці не опускати на підлогу).
15. Сидячи на колінах, руки в упорі ззаду. Відштовхуватися руками від підлоги.
16. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Піднімати таз вгору з по черговим одночасним піднімання ноги вгору.

17. Сидячи на колінах, прямі руки ззаду в замок. Партнер повільно піднімає руки дитини максимально вгору (активне розтягування).
18. Сидячи на колінах, руки в сторони. Дитина намагається підняти руки вгору, партнер не дає цього зробити, опирається.
19. Лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги зігнуті навхрест. Партнер намагається придавити ноги дитини до тазу.
20. Сидячи на колінах, руки в замок за голову. За допомогою дорослого зведення ліктів за головою (активне розтягування м'язів грудей).
21. Стоячи в нахилі, руками взятися за опору на рівні середини тулуба. Відійти трохи подалі від опори, так щоб утворився прямий кут між тулубом і ногами. Нахили вниз, максимально прогнутися в талубі.
22. Стоячи в нахилі. Переступати руками вперед до положення упор лежачи, назад до вихідного положення.
23. Вправа в парах. Партнери лягають на живіт навпроти один одного, долоні з'єднати. Давити долонями на долоні партнера.

Вправи для оволодіння плаванням способом кроль на спині в малюнках



Техніка плавання способом кроль на спині



fitnologia.com