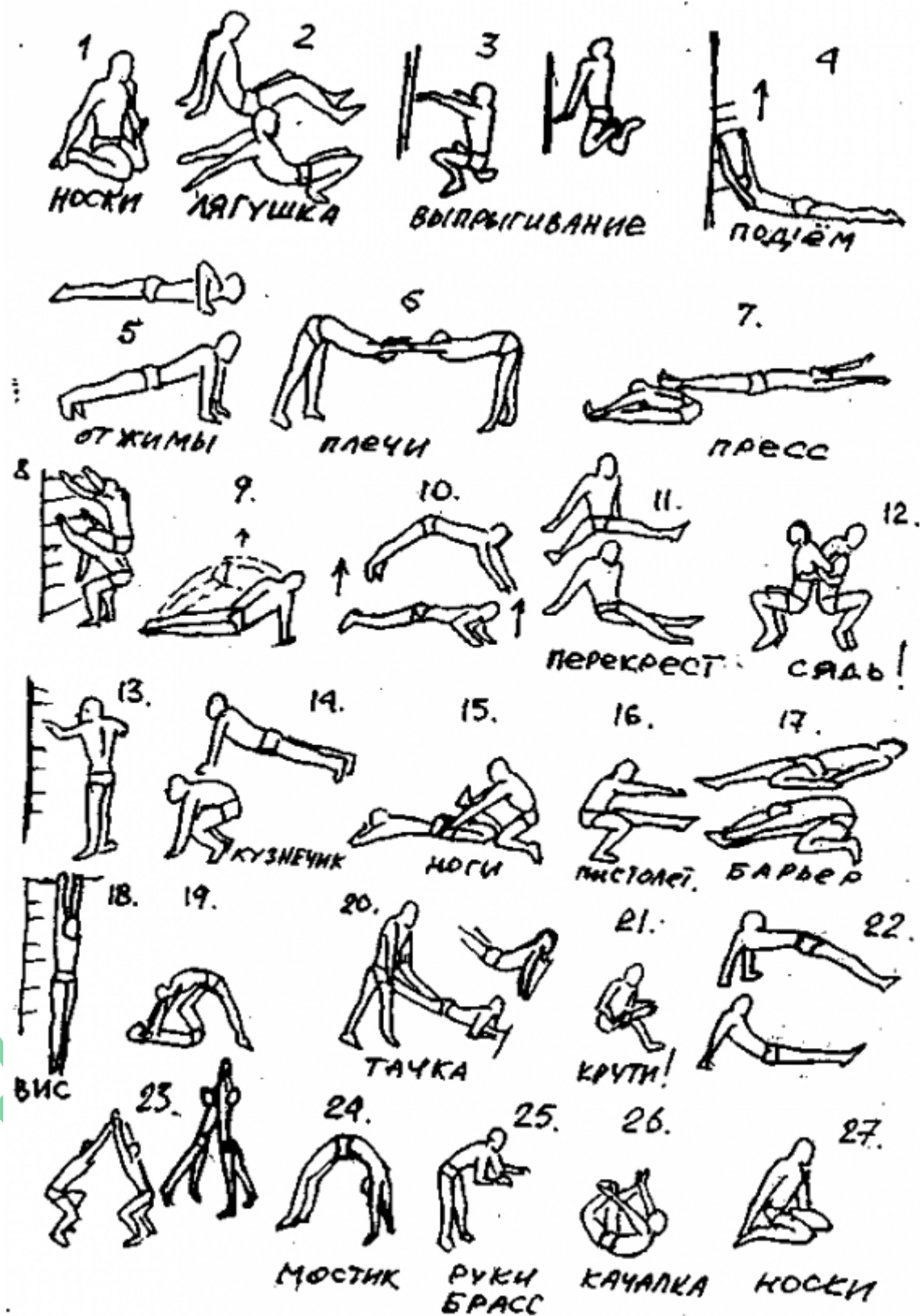


Комплекс вправ з «сухого плавання» для оволодіння плаванням способом брас

1. Стоячи на високих колінах (коліна разом, п'яти нарізно, носки на себе), руки вниз, сідати на підлогу між стопами, руками захватити п'яти. Затриматися в такому положенні декілька секунд.
2. Сидячи, руки в упорі ззаду, переكاتи тулуба та тазу вперед (торкнутися тазом п'ят), назад (випрямити ноги, таз не опускати на підлогу).
3. Сидячи на підлозі між стопами в положенні «Жабка», руками опертися на щабель гімнастичної стінки або на іншу опору на рівні очей. Вставати з такого положення і сідати назад.
4. Лежачи на животі, руки вгору, захватити щабель гімнастичної стінки або іншу опору, вище рівня очей. Підтягуючись руками, максимально підняти плечі, намагаючись встати.
5. В упорі лежачи відтискання від підлоги. Спрощені варіанти:
 - відтискання від підлоги в упорі на колінах;
 - відтискання від підлоги у вихідному положенні лежачи на животі.
6. Вправа в парах. Стоячи обличчям один до одного, покласти руки на плечі партнера. Нахили вперед з активним надавллюванням руками, прогнутися в спині.
7. 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).
8. Присідання. Можна виконувати цю вправу з обтяженням, взявши до рук набивний м'яч вагою 1 кг.
9. Стоячи в боковій планці, рухи тулубом вгору-вниз.
10. Стоячи в нахилі, руками торкнутися підлоги, переступаючи руками вперед, вийти в положення упор лежачи. Переступаючи руками назад, повернутися у вихідне положення.
11. Сидячи на підлозі, руки в упорі ззаду, відірвати ноги від підлоги і виконувати хресні рухи прямими ногами. вправа «Ножиці».
12. Вправа в парах. Стоячи спиною один до одного, ногинпрізно, захватити лікті партнера. Присідання.

13. Стійка в першій позиції, п'яти разом, носки максимально розвести в сторони. Стояти в такому положенні декілька секунд.
14. Стоячи, ноги на ширині плечей. Виконати по чергово упор присівши, упор лежачи, упор присівши, повернутися у вихідне положення.
15. Вправа в парах. Один лежить на животі, руки під підборіддям, ноги зігнуті, коліна разом, носки на себе. Інший повільно притискає п'яти партнера до підлоги.
16. Стоячи, руки вперед, присідання на одній нозі. Вправа «Пістолет».
17. Сидячи на підлозі, одну ногу випрямити, іншу зігнути, коліна разом. Лягати на спину, руки вздовж тулуба, потім виконати нахил вперед до прямої ноги.
18. Вис на перекладині, ноги разом.
19. 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.
20. Вправа в парах. Стоячи в упорі лежачи, партнер тримає ноги товариша. Просування вперед за допомогою рук. Вправа «Тачка».
21. Сидячи на підлозі, по чергово згинаючи ноги покласти їх собі на стегна. Вправа «Лотос».
22. Сидячи в положенні оборотної планки (в упорі ззаду, тулуб прямий, ноги прямі), прогинатися назад, подаючи тулуб вперед.
23. Вправа в парах. Стоячи обличчям один до одного на відстані одного кроку, руки вгору з'єднати. Присідання в парах, зберігаючи правильне положення рук, спина рівна.
24. Вправа «Місток» з положення лежачи на спині.
25. Стоячи у напівнахилі, виконувати імітаційні рухи руками, як в плаванні способом брас.
26. Вправа «Кошик» з хитанням вперед-назад.
27. Стоячи на високих колінах (коліна разом, п'яти нарізно, носки на себе), руки вниз, сідати на підлогу між стопами, руками захватити п'яти. Затриматися в такому положенні декілька секунд.

Вправи для оволодіння плаванням способом брас в малюнках



Техніка плавання способом брас

