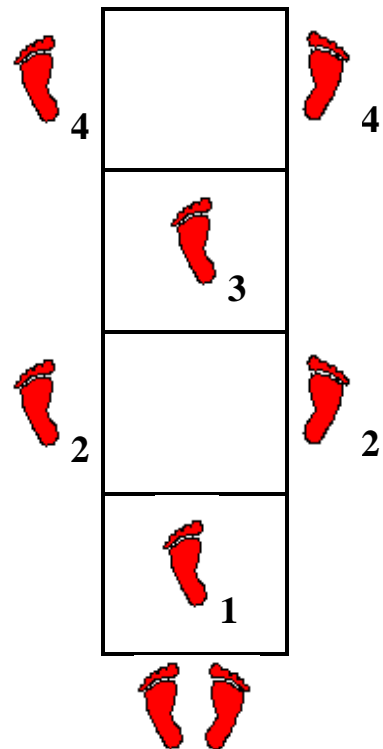
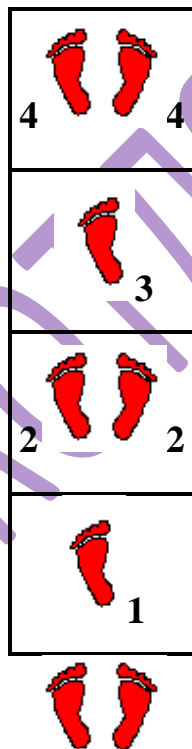


Вправи на координаційній доріжці

Вправа №1 - «Класики»

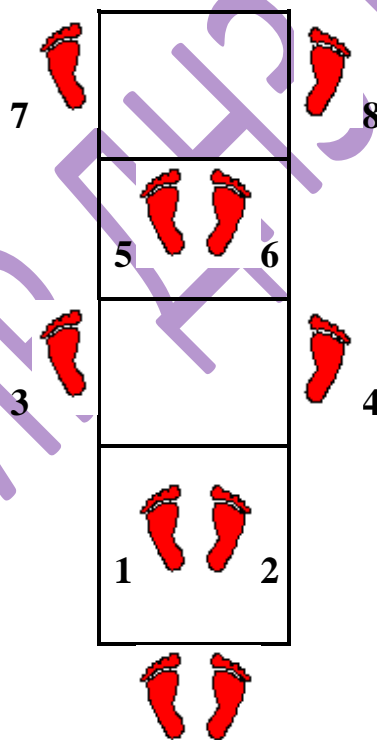
- Починати виконувати вправу, зайнявши вихідне положення внизу сходинки, ноги на ширині плечей.
- Стрибнути вперед, відштовхнувшись двома ногами, і приземлитися в перший сектор сходинки на ліву ногу.
- Далі, відштовхнувшись лівою ногою, знову стрибнути вперед, але приземлитися вже на дві ноги.
- Знову відштовхнутися двома ногами, стрибнути вперед і приземлитися на праву ногу.
- Відштовхуючись тільки правою ногою, стрибнути вперед і приземлитися на дві ноги.

Це - 1 цикл. Повторюйте цей цикл, поки сходинка не закінчиться.



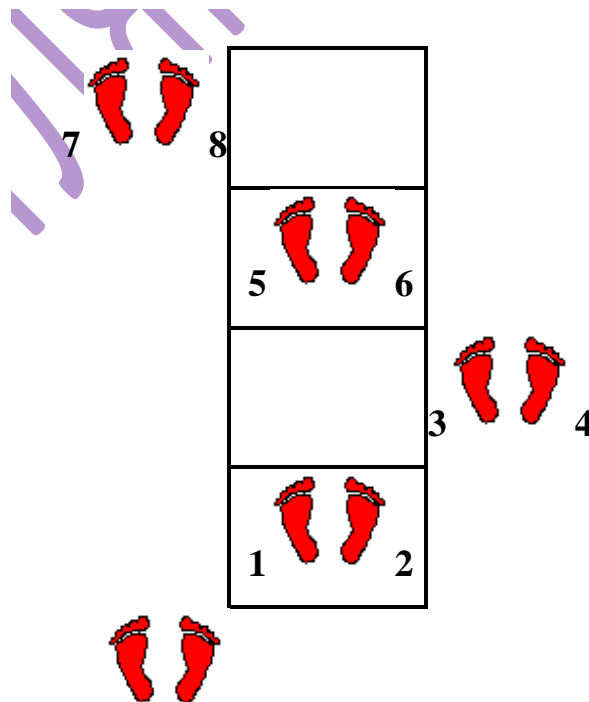
Вправа №2 - «Всередину-назовні»

- Починати вправу, поставивши ноги на ширині плечей перед початком сходинки.
- Зробити крок (не стрибати, а саме крокувати) в першу секцію сходинки спочатку лівою, а потім правою ногою.
- Після того, як права нога стала в першу секцію, одразу поставити ліву ногу зліва від наступної секції сходинки, потім - праву ногу – праворуч від сходинки.
- Знову зробіть крок лівою ногою всередину сходинки, а потім такий самий крок правою (ніби поверніться в попереднє положення).
- Повторюйте цю схему переміщення доти, доки сходи не закінчаться.



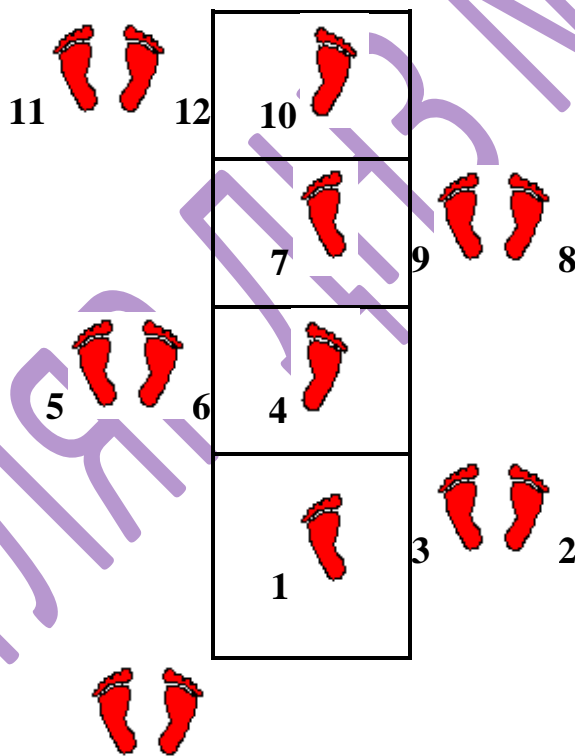
Вправа № 3 - «Крок в сторону»

- Починати вправу, розташувшись біля лівого нижнього кута сходинки (раніше ми починали вправу, перебуваючи по центру, а тепер потрібно трохи зміститися вліво).
- Зробити крок на першу секцію лівою ногою, і не зупиняючись відразу крокувати туди правою (як ніби виконуєте наприжку, або зупинку стрибком; в оригіналі цей рух називається «1-2 motion», мінімізуйте час між кожним кроком).
- Тепер потрібно переміститися вправо від поточної секції, знову поставивши спочатку ліву, а потім праву ногу.
- Тепер зробити крок по діагоналі вліво-вгору, знову використовуючи спочатку ліву, а потім і праву ногу.
- Переміщатися вліво, виходячи за межі сходинки, спочатку лівою, а потім правою ногою. Ось ми і опинилися в початковому положенні.
- Продовжувати рухатися аналогічним чином до кінця драбинки. Якщо ви вирішили виконати цю вправу кілька разів, то кожен раз починайте рух з протилежного боку сходинки, таким чином, ваша стартова нога (в прикладі це ліва нога) буде регулярно змінюватися.



Вправа №4 - «Танго»

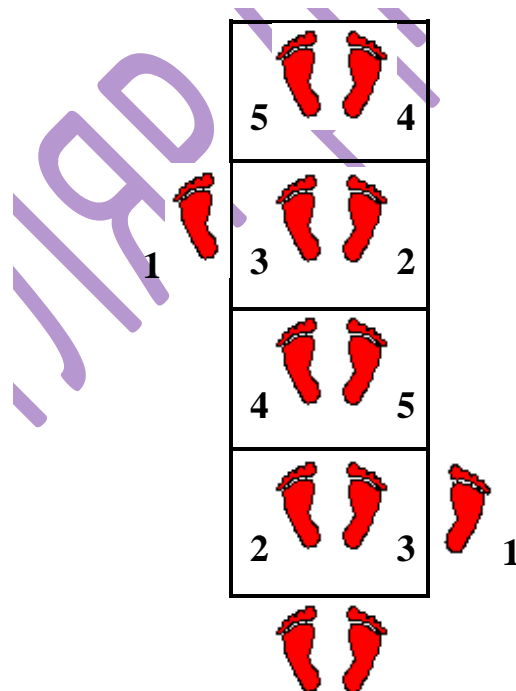
- Почніть цю вправу ставши зліва-внизу від сходинки (як у попередній вправі).
- Переступіть лівою ногою через свою праву ногу, і станьте в середину першої секції.
- Далі, не зупиняючись, поставте праву ногу на рівні поперечної планки між першою і другою секцією, і відразу поставте ліву ногу біля правої.
- Ця вправа виконується на рахунок 1-2-3, як в танці.
- З цього положення права нога переступає через ліву, і стає в центр другої секції сходинки, потім ліва нога ...



Вправа №5 - «П'ять кроків»

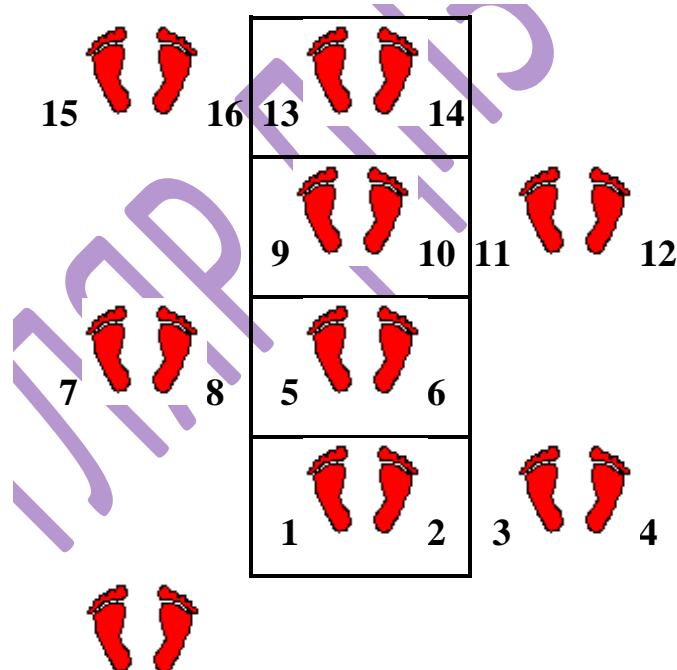
Це найскладніша вправа, з усіх представлених тут, для її виконання знадобиться дуже високий рівень підготовки і вроджена спритність. Але якщо діти навчаться виконувати цю вправу плавно, не збиваючись і на високій швидкості – це не тільки підвищить рівень розвитку рухових здібностей, а й додасть впевненості в собі і насади на подальші звершення.

- Стартова позиція - ноги на ширині плечей, стояти перед сходами по центру.
- Правою ногою стати праворуч від першої секції сходинки, практично одночасно з цим поставити ліву ногу в першу секцію сходинки.
- Праву ногу перемістити до лівої, після чого ліва нога переходить до другої секції (тобто крокує вперед), а за нею іде права.
- Рух складається з 5 кроків - це перша фаза. Друга практично аналогічна цій, але рух починається з лівої ноги. Вправу необхідно повторювати до кінця сходинки.

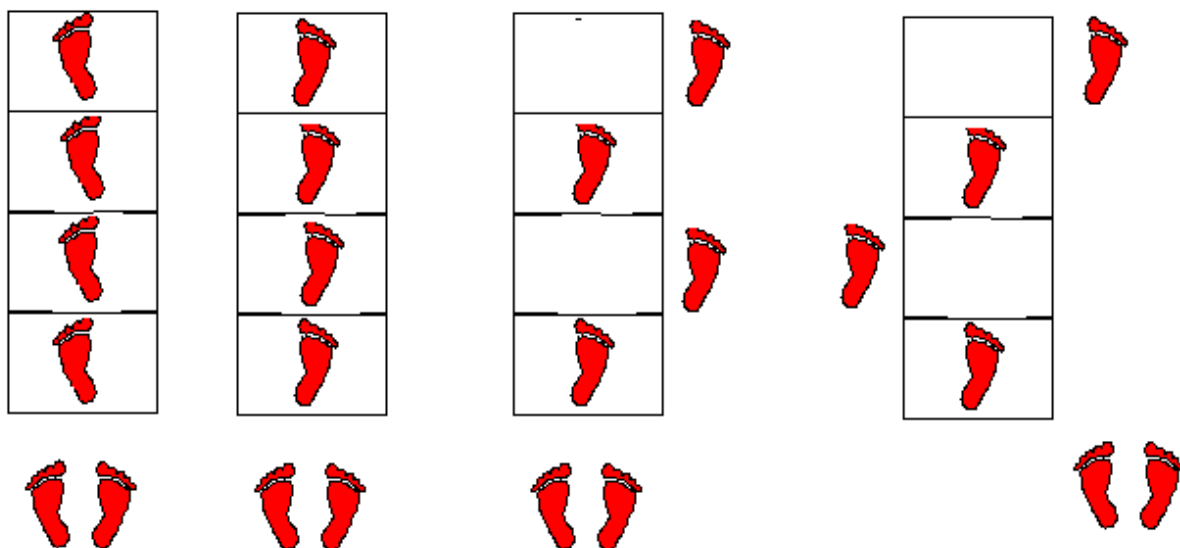


Вправа № 6 – «Змійка»

- Почніть цю вправу ставши зліва-внизу від сходинки.
- Переступіть лівою ногою через свою праву ногу і станьте з лівого боку першої секції.
- Далі поставте праву ногу з правого боку першої секції.
- Тепер потрібно переміститися вправо від поточної секції, знову поставивши спочатку ліву, а потім праву ногу.
- З цього положення ліва нога переміщується в лівий бік другої секції, а права нога в правий бік.
- Потім потрібно переміститися вліво від поточної секції, знову поставивши спочатку ліву, а потім праву ногу.
- Повторюйте цей цикл рухів до кінця сходинки.

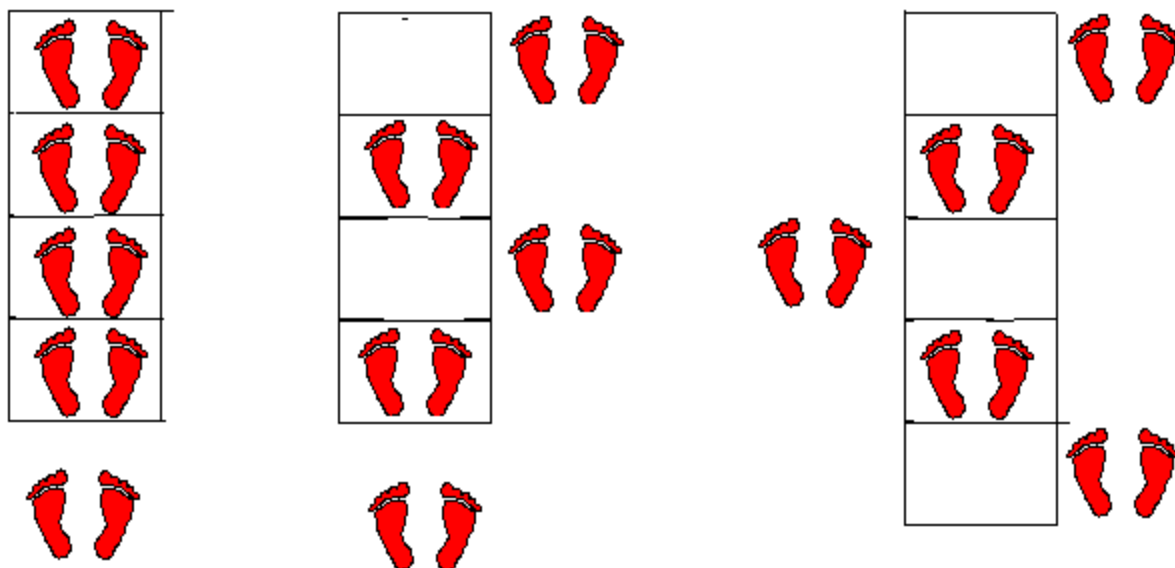


Вправа № 7 – «Стрибки на одній нозі»



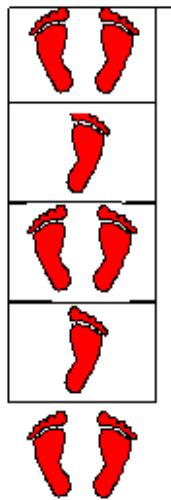
One - Foot Lateral Hop

Вправа № 8 – «Стрибки на обох ногах»

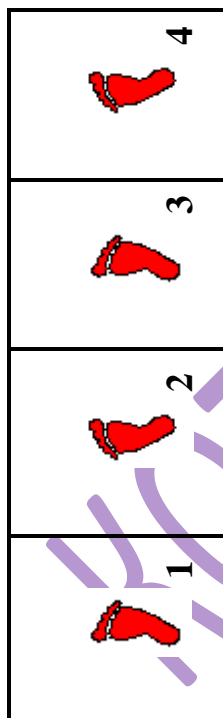
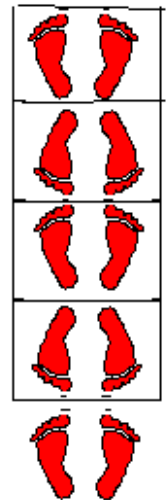
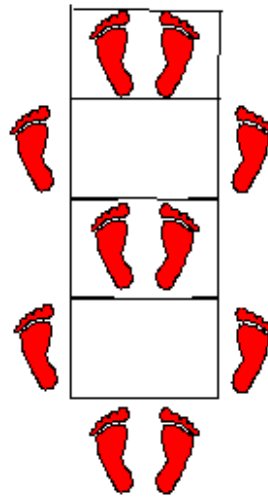


Two - Foot Lateral Hop

Вправа № 9 – «Комбіновані стрибки»



Straddle Squat Hops



All Shuffle

