

Комплекс упражнений со стулом

Разработано

преподавателем КФВиС

Моргун А.М.

Упражнение 1

И.п. – стоя с опорой руками о спинку стула;
1-2 – поднимаясь на носки, поворот
туловища направо,
правую руку вверх в сторону;
3-4 - и.п.;
5-8 – то же в другую сторону.

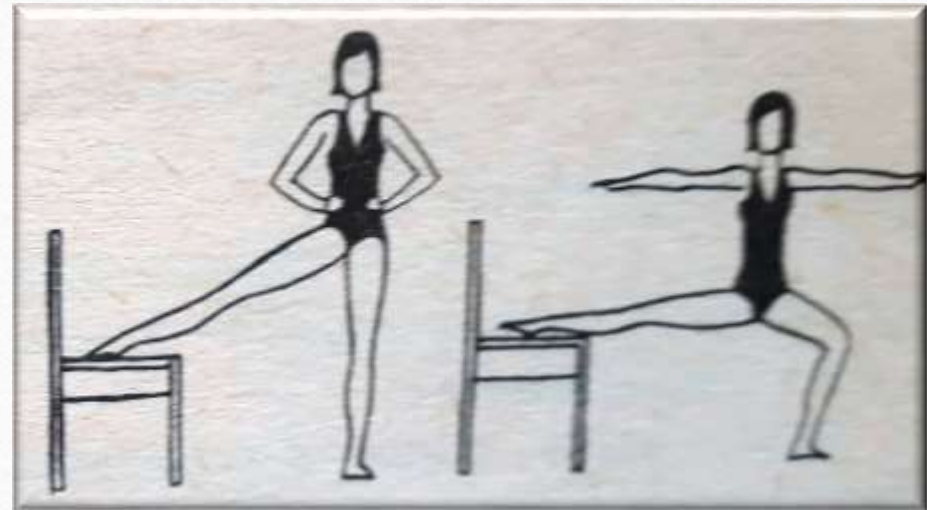
Повторить 3-4 раза.



Упражнение 2

И.п.- стойка на левой, правую в сторону на сиденье стула, руки на поясе;
1-2 – полуприсед на левой, руки в стороны.
Туловище вперед не наклонять;
3-4 – и.п.

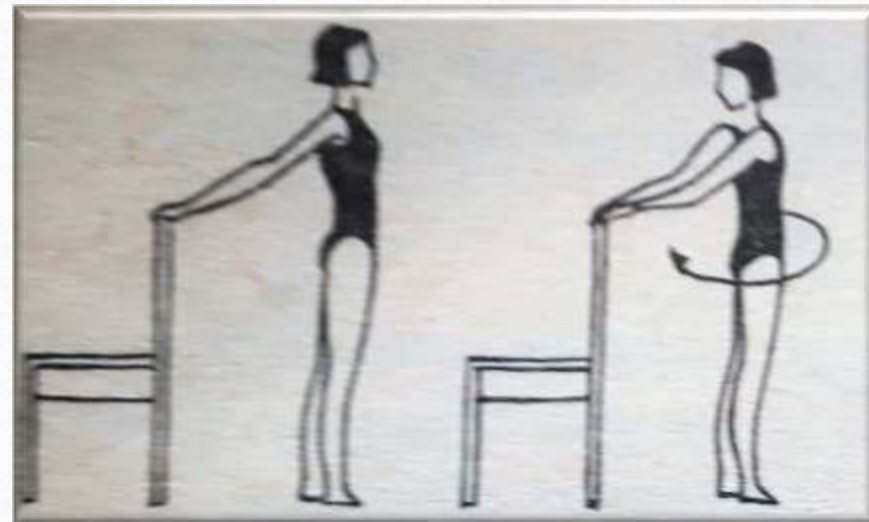
Повторить 8-10 раз на каждой ноге.



Упражнение 3

И.п. - стойка ноги врозь спиной к стулу, опираясь сзади руками о спинку;
1— опуская левую руку, поворот туловища направо, левой ладонью коснуться правой кисти. Ступни не сдвигать;
2- и.п.;
3-4 — то же в другую сторону.

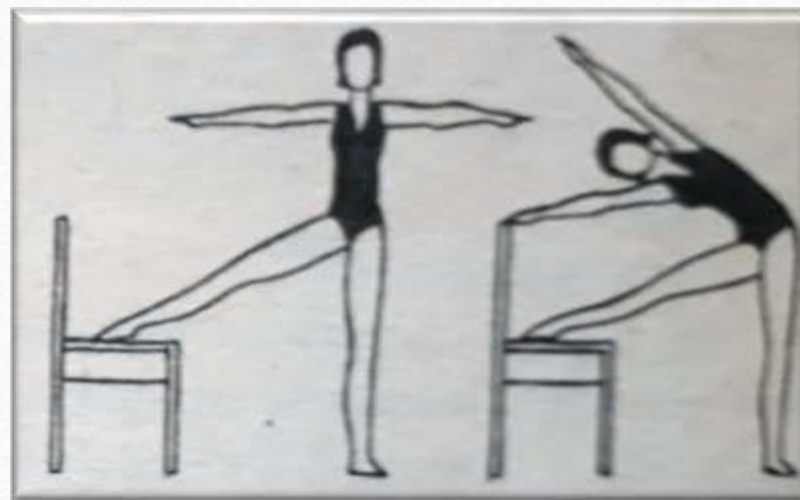
Повторить 6-8 раз.



Упражнение 4

И.п. - стойка на левой, правую в сторону
на сиденье стула, руки в стороны;
1-2 – наклон вправо, правой рукой
коснуться спинки стула, левую руку вверх;
3-4 – и.п.

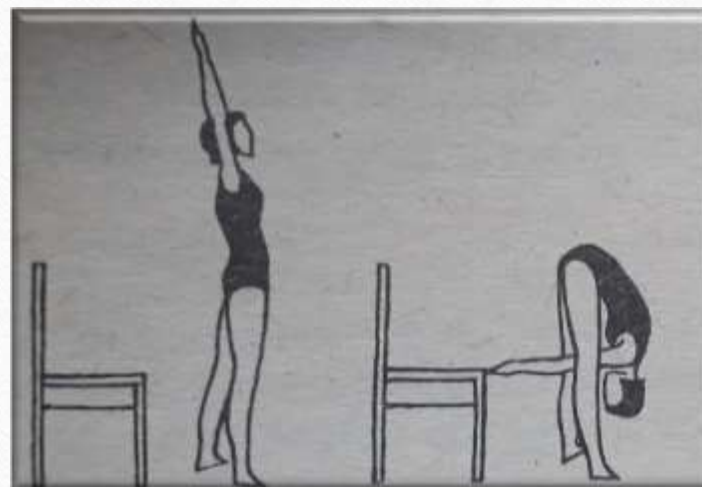
Повторить 6-8 раз в каждую сторону.



Упражнение 5

И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх,
спиной к стулу, на шаг от него;
1 – наклон вперед, коснуться руками стула;
2 – и.п.

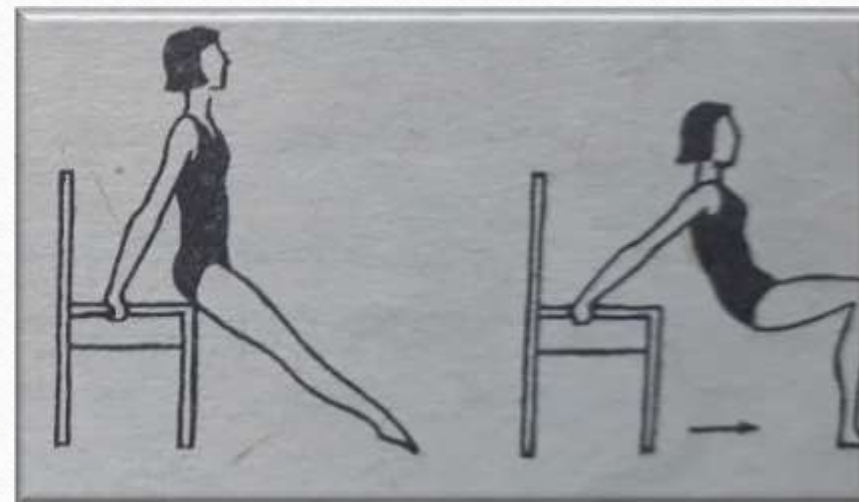
Повторить 8-10 раз.



Упражнение 6

И.п. - сидя с прямыми ногами на краю стула с опорой руками сзади о сиденье;
1-2 – не отрывая рук и не сдвигая ступни, движением вперед согнуть ноги;
3-4 – и.п.

Повторить 8-10 раз.



Упражнение 7

И.п. - сидя на стуле, закрепив ноги под опорой, руки за голову;

1-2 – наклон назад;

3-4 – и.п.

Повторить 8-10 раз.

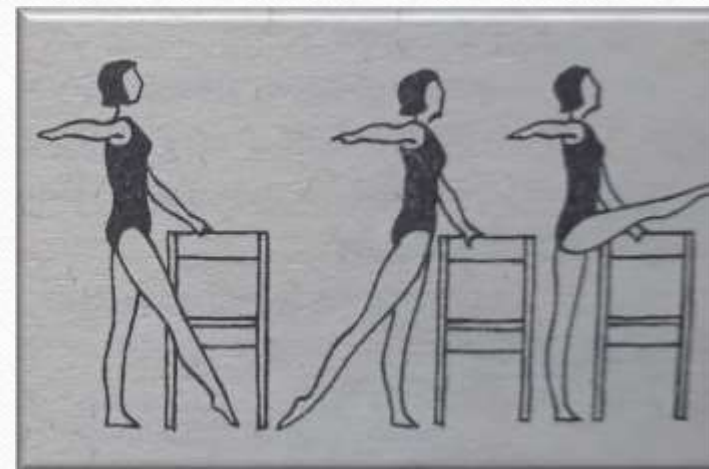


Упражнение 8

И.п. - стоя левым боком к спинке стула, опираясь о нее левой рукой, правую руку в сторону;

- 1-правую вперед на носок;
- 2 – правую назад на носок;
- 3- мах правой вперед;
- 4 - и.п.

Повторить 6-8 раз каждой ногой.



Упражнение 9

И.п. - упор лежа, руки на стуле;

1- согнуть руки;

2 - и.п.

Повторить 8-10 раз.



Упражнение 10

И.п. – стоя с опорой руками о спинку стула;

1- прыжок вверх;

2 - и.п.;

3 – прыжок вверх ноги врозь;

4 – и.п.

Повторить 8-12 раз.

Приземляясь в и.п. слегка присесть и, не задерживаясь, в темпе выполнить следующий прыжок.

