

Упражнения для развития гибкости:

На гибкость рук и плечевого пояса.

1. И.п. – ноги слегка расставить. Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой (6-8 раз).

2. И.п. – стоя. 1- поднять правую руку вверх, левую отвести назад; 2- согнуть правую и левую руку, сцепить их за спиной; 3- и.п. (5-6 раз).

3. И.п. – лежа на животе, руки под подбородок. 1 –поднять руки вверх; 2 – отвести их как можно дальше в стороны; 3 – и.п.

На гибкость туловища.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вперед, дотронуться до пола руками за линией ног сзади; 2 – и.п. (5-6 раз).

2. И.п. – сидя, ноги в стороны, мяч в руках. 1-2 – прокатить мяч как можно дальше от себя, ноги в коленях не сгибать; 3 – и.п. (6-7 раз).

3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1- поднять ноги вверх; 2 - дотронуться ногами за головой; 3 – и.п. (4-5 раз).

4. И.п. – лежа на животе, руки в стороны. 1 – согнуть правую ногу в колене, дотронуться до левой руки; 2- и.п.; 3 – то же другой ногой; 4- и.п. (5-6 раз).

На гибкость ног.

1. И.п. – стоя. 1- шаг вправо; 2-4 – пружинистые приседания; 5 – и.п. То же в другую сторону.

2. И.п. – лежа на спине. 1 – поднять ноги вверх (стойка на руках – «свечка»); 2- развести ноги в стороны; 3-4 – и.п.