

- 1. Выполнить упражнения**
- 2. Прислать видео**

Плечевой пояс

Упр. 1

Исходное положение: стоя, руки выпрямлены вперед параллельно полу, кисти отогнуты вверх, ладонями от себя, пальцы растопырены.

Упражнение. Быстрыми и резкими движениями сжимать пальцы в кулак и разжимать, делая акцент сначала на сжимании, затем на разжимании.

Упр. 2

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Согнув руку в локте, поставить ладонь перед лицом пальцами вверх. Ладонью другой руки совершить массирующие движения, обхватив ею кисть поднятой руки; продолжить массирующее движение сверху вниз — к локтю. Затем повторить упражнение, сменив руки.

Упр. 3.

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Взяться правой рукой за указательный палец левой руки и совершить выдавливающее движение от кончика пальца к его основанию. Затем проделать то же с остальными пальцами левой руки. После выполнить то же упражнение с пальцами правой руки.

Упр. 4

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Взяться пальцами правой руки за первую фалангу указательного пальца левой руки, зафиксировать ее в этом положении и совершать вращательное движение левой рукой. Затем, фиксируя по очереди вторую и третью фаланги, совершить те же круговые движения левой рукой. То же самое проделать с пальцами правой руки.

Упр. 5

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Обхватить правой рукой пальцы левой руки (подложив большой палец правой руки под основание пальцев левой руки) и выполнить прогиб пальцев у их основания. Затем, не меняя положения, выполнить скручивание пальцев, вначале по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Упр. 6

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука выпрямлена вперед, кисть отогнута кверху, ладонью от себя.

Упражнение.

а) левой рукой взяться за пальцы правой руки и потянуть ее на себя;

б) левой рукой вращать кисть правой руки вправо, влево до упора;

Упр. 7

Исходное положение: поставив ноги немного шире плеч, опуститься в положение полуприседа, держа корпус прямым; руки вдоль корпуса.

Упражнение. Положить на колени ладони, развернутые пальцами к себе, и растягивать запястья, покачивая корпус вперед-назад.

Упр. 8

Исходное положение: стоя, сжатые в кулаки руки выпрямлены перед собой.

Упражнение. Совершать плавное движение в запястьях вверх-вниз. Затем выполнить круговые движения.

Примечание. Руки в локтях не сгибать.

Упр. 9

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Согнуть руки в локтях перед собой (предплечья параллельны полу) и совершить круговые движения предплечьями на себя, затем от себя, как бы наматывая и разматывая клубок. Затем выполнить противовращения, т.е. предплечье одной руки двигается по направлению к себе, а предплечье другой руки — от себя. Выполнить это движение со сменой направлений.

Примечание. Следить за тем, чтобы локти при этом не опускались вниз.

Упр. 10

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса.

Упражнение. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо, затем круговое движение головой.

Упр. 11

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса.

Упражнение. Выполнить повороты головы в стороны, доводя движение до предела.

Упр. 12

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса.

Упражнение. Смещения головы в стороны, сохраняя голову в вертикальном положении лицом вперед, вправо-влево, затем вперед-назад, затем по кругу.

Упр. 13

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса.

Упражнение. Повернуть голову вправо и наклонить ее вперед-вниз. То же движение выполнить в другую сторону.

Упр. 14

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса.

Упражнение. Отвести плечи назад, приподнять их и затылком массировать трапецевидную мышцу («холку»).

Упр. 15

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса.

Упражнение. Наклонить голову вправо, смещая подбородок влево-вверх. Плечи оставить неподвижными.

Упр. 16

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, левая рука поднята перед собой и слегка согнута. Правая рука поддерживает левую под локоть.

Упражнение. Подбородком или щекой коснуться левого плеча и совершить поглаживающее движение подбородком от плеча к локтю; рука при этом не меняет положения. Затем поменять руку.

Упр. 17

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса.

Упражнение. Совершать поглаживающие движения подбородком от основания шеи к левому плечу, затем по груди сверху вниз, и наконец, к правому плечу. Затем выполнить те же движения от правого плеча до левого.

Упр. 18

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Поднять плечи максимально вверх, а шею постараться втянуть в плечи. Затем опустить плечи, а шею вытянуть максимально вверх. Повторить несколько раз.

Упр. 19

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Сделать небольшой выпад ногой вперед. Прямую руку сжать в кулак и быстрыми движениями вращать ее, описывая круг по вертикали сбоку от себя. Выполнить упражнение одной и другой рукой поочередно. Затем обеими руками, потом — одновременные вращения в разные стороны (противовращения).

Упр. 20

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова смотрит прямо перед собой.

Упражнение. Синхронно совершить круговые движения плечевыми суставами вперед и назад — сначала оба плеча движутся в одном направлении, затем одно плечо движется вперед, другое одновременно с ним назад. Руки при этом свободно опущены.

Упр. 21

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

Упражнение.

а) разведя руки в стороны, выполнить круговые движения плечевыми суставами вперед, затем назад;

б) вытянув руки перед собой, выполнить такое же движение;

в) подняв руки вверх, проделать то же самое;

Примечание. Следить за тем, чтобы руки были прямыми и не двигались, а работали только плечевые суставы.

Упр. 22

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны ладонями кверху.

Упражнение. Совершить скручивание рук вокруг своей оси; вращение начинается в плечевом суставе. В конце движения ладони оказываются развернутыми назад-вверх.

Упр. 23

Исходное положение: сделав небольшой шаг вперед правой ногой, перенести на нее вес тела. Оставшаяся сзади левая нога опирается на носок.

Упражнение. Совершать рывковые движения руками назад из положений:

а) руки разведены в стороны ладонями вверх;

б) руки поставлены по диагонали в стороны-вверх;

в) руки подняты вверх и сцеплены в «замок».

Примечание. Следить за тем, чтобы вес тела оставался на опорной ноге. Не допускать при движении прогиба в пояснице. Руки не сгибать.

Упр. 24

Исходное положение: свободная стойка, правая рука вытянута вперед.

Упражнение. Взяв левой рукой правую руку за локоть снизу, притянуть ее к левому плечу и прижать к телу. То же выполнить с другой рукой.

Упр. 25

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Поднять прямую правую руку вверх.левой взяться за локоть правой руки за головой и тянуть в левую сторону. Правую руку при этом не сгибать и корпус сохранять прямым. Затем, не меняя положения рук, начать отведение правой руки вправо, затягивая левый локоть за затылок.

Выполнить эти движения вправо-влево несколько раз, затем повторить то же другой рукой.

Упр. 26

Исходное положение: поставив ноги немного шире плеч, опуститься в положение полуприседа, держа корпус прямым; руки поставить на пояс тыльной стороной ладони.

Упражнение. Наклонить корпус вниз, а локти поставить между ног так, чтобы они упирались во внутреннюю сторону колен. В этом положении сводить колени друг с другом, сближая тем самым локти.

Упр. 27

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Завести локоть правой руки за голову, левой рукой взяться за этот локоть за головой и потянуть его влево-вниз. Затем поменять руки.

Упр. 28

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Завести локоть правой руки за спину так, чтобы предплечье лежало на пояснице.левой рукой, заведенной за спину, взяться за локоть правой руки и тянуть его в сторону левой руки кверху.

Упр. 29

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Поднять правую руку вверх, согнуть ее в локте и постараться максимально завести ее за спину, чтобы ладонь оказалась у лопаток. Левую руку завести за спину и, согнув ее в локте на уровне поясницы, поднимать снизу вверх, пока ладони правой и левой руки не соединятся в пальцевый «замок» за спиной.

При достаточной гибкости можно перейти к более глубоким захватам: «рукопожатие», хват за запястья.

Более сложный вариант упражнения — не разжимая пальцевый «замок», перенести руки через голову вперед.

Упр. 30

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, прямые руки за спиной сцеплены пальцами.

Упражнение. Не расцепляя «замка», совершать рывковые движения вверх-вперед.

Ноги

Упр. 1

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение.

а) согнуть правую ногу в колене и поднять ее перед собой под углом 90 градусов. Совершить круговые движения стопой, в одном затем в другом направлении;

б) совершить круговые вращения голенью, сохраняя прежнее положение колена;

в) совершить круговые вращения через сторону бедром, стараясь как можно выше поднимать колено. То же проделать с левой ногой.

Упр. 2

Исходное положение: стоя прямо, ноги шире линии плеч.

Упражнение. Описать бедрами цифру «8» в горизонтальной плоскости, причем с каждым движением нужно сгибать ноги в коленях, плавно опускаясь вниз; дойдя до глубокого приседа, подниматься в исходное положение, не прекращая движение бедрами;

Упр. 3

Исходное положение: стоя, ноги вместе.

Упражнение.

а) положить руки на колени и вращать колени, нажимая на них ладонями, по кругу — сначала в одном, затем в другом направлении.

б) поставить ноги на ширине плеч и совершить круговые движения коленей во внутреннюю сторону, во внешнюю сторону, затем поочередно и после этого — одновременно в противоположных направлениях.

Упр. 4

Исходное положение: стоя на внешних сторонах стоп, сложенных подошва к подошве, колени согнуты и разведены в стороны.

Упражнение. Несколько раз сесть на стопы и встать, опираясь при необходимости, на руки.

Упр. 5

Исходное положение: стоя, колени вместе, а голени разведены в стороны, опора на внутренние стороны стопы.

Упражнение. Несколько раз присесть как можно ниже.

Упр. 6

Исходное положение: наклонившись вперед, поставить ладони на пол, ноги прямые.

Упражнение.

а) зафиксировав ладони на полу, подойти ногами как можно ближе к ладоням, затем отойти. Походить вправо, влево;

б) зафиксировав стопы на полу, «походить» руками вперед-назад, вправо-влево.

Примечание. Следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола и ноги не гнулись в коленях.

Упр. 7

Исходное положение: сидя на корточках.

Упражнение. Разворачивая корпус то вправо, то влево, поочередно касаться коленями пола. После этого встать на прямые ноги, положить ладони на колени и пружинящими движениями отжать колени назад.

Упр. 8

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение.

а) совершить маховые движения одной ногой вперед-назад, стараясь поднимать ее как можно выше и не сгибать в колене. Поменять ногу.

б) совершить мах ногой из стороны в сторону, тоже стараясь достигнуть максимальной высоты и не гнуть колено. Затем проделать то же левой ногой.

Упр. 9

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение.

а) поднять правую ногу перед собой и согнуть в колене. Затем взяться правой рукой за носок правой ноги, выпрямить ее перед собой и постараться поднять как можно выше.

б) проделать то же самое в правую сторону.

Примечание. Следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой.

Упр. 10

Исходное положение: стоя прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса.

Упражнение. Выпрямляя руки перед собой выполнить приседание.

Примечание. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой, а пятки не отрывались от пола.

Упр. 11

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Выполнить приседание на левой ноге, правая нога выпрямлена перед собой и при приседании не касается пола, руки также выпрямлены вперед. Прodelать то же на правой ноге.

Упр. 12

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Выполнить приседания на левой ноге, правая нога выпрямлена вперед. Обеими руками тянуть носок правой ноги на себя.

Упр. 13

Исходное положение: стоя на широко расставленных ногах, колени согнуты. Пятки на одной линии, носки ног развернуты наружу, руки опущены вдоль корпуса.

Упражнение. Перенести вес тела вправо, опираясь на носок правой ноги и пятку левой. Затем передать вес тела влево, опираясь на носок левой ноги и пятку правой.

Примечание. Следить за тем, чтобы корпус сохранял прямое положение.

Упр. 14

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу.

Упражнение. Подтягивать пальцы к пятке, за счет свода стопы, не отрывая пяток от пола.

Упр. 15

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты перед собой.

Упражнение. Собрать пальцы ног в «кулак», затем выпрямить их и постараться растопырить их в разные стороны.

Упр. 16

Исходное положение: сидя на полу и вытянув ноги перед собой.

Упражнение. Собрать пальцы ног в «кулак», а большой палец оттянуть на себя. Затем четыре пальца оттянуть на себя, а большой палец согнуть, притягивая к стопе.

Упр. 17

Исходное положение: сидя на полу и вытянув ноги перед собой.

Упражнение. Сгибать стопу движением на себя, пальцы ног отгибая вниз от себя. Затем, наоборот, стопа от себя, пальцы — на себя.

Упр. 18

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми вперед сомкнутыми ногами.

Упражнение. Взявшись руками за пальцы ног, потянуть их на себя, отрывая пятки от пола. Затем оттянуть плечи назад и выпрямить спину. Сохраняя прямую спину, лечь грудью на колени.

Упр. 19

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы — на полу.

Упражнение. Взяться руками за носки ног и поочередно выпрямлять ноги перед собой. После этого выпрямлять обе ноги одновременно.

Упр. 20

Исходное положение: сидя на полу, ногами вперед.

Упражнение. Левой рукой обхватить правую стопу с внешней стороны и поднять ее над полом. В этом положении постараться выпрямить ногу в колене. Правую руку положить на правое колено и давить на него, помогая выпрямить ногу.

Проделать то же с другой ногой.

Упр. 21

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми перед собой ногами.

Упражнение. Взяться левой рукой за правую стопу с внешней стороны и тянуть правую ногу влево, не сгибая в колене. Проделать то же с другой ногой.

Упр. 22

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми перед собой ногами.

Упражнение. Взяться левой рукой за носок правой ноги, а правой рукой — за носок левой ноги. Оторвать ноги от пола и одновременно тянуть правой рукой левую ногу в правую сторону, а левой рукой — правую ногу влево.

Примечание. Ноги держать прямыми.

Упр. 23

Исходное положение: сидя на полу, ноги в положении «бабочки», руками держась за пятки (или своды стоп) с внутренней стороны ног.

Упражнение. Из этого положения постараться выпрямить ноги в коленях, разводя их руками в стороны и поднимая над полом. Для равновесия сохранять прогиб поясничного отдела позвоночника.

Упр. 24

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами.

Упражнение. Обеими руками обхватить стопу правой ноги, согнуть ногу в колене и попытаться завести ее за голову, для чего голову и корпус наклонить вперед. То же самое выполнить другой ногой.

Упр. 25

Исходное положение: сидя на полу в положении «барьерного бега» (одна нога вытянута вперед, а другая согнута в колене, отведена в сторону и касается пола внутренней стороной бедра).

Упражнение. Из этого положения выполнить наклон к вытянутой ноге, взявшись при этом руками за носок стопы этой ноги. Выполнив несколько наклонов, поменять положение ног.

Упр. 26

Исходное положение: сидя на полу в положении «барьерного бега».

Упражнение.

а) опираясь на колено согнутой ноги, приподнять корпус и разворачивая его, пересечь на другую ногу без помощи рук, вновь принимая положение «барьерного бега».

б) рывком оторвать корпус от пола, не опираясь на колено, и без помощи рук пересечь на другую ногу в положение «барьерного бега».

Упр. 27

Исходное положение: лежа на животе, руки вдоль корпуса ладонями на полу.

Упражнение. Выполнить поочередно махи ногами вверх. Затем выполнить то же самое лежа на спине.

Примечание. Следить за тем, чтобы колени оставались прямыми.

Упр. 28

Исходное положение: сидя на полу с ногами, согнутыми в коленях.

Подошвы стоп прижаты одна к другой так, что колени развернуты в стороны. Руки держат стопы, прижимая их друг к другу и подтягивая как можно ближе к телу.

Упражнение. В этом положении делать резкие движения коленями вверх-вниз.

Упр. 29

Исходное положение: сидя на полу с ногами, согнутыми в коленях.

Подошвы стоп прижаты одна к другой так, что колени развернуты в стороны. Руки держат стопы, прижимая их друг к другу и подтягивая как можно ближе к телу.

Упражнение. Сидя в этом положении и руками держась за стопы, попытаться уложить корпус вперед. Остаться в этом положении несколько секунд, затем выпрямиться и повторить движение снова.

Упр. 30

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Сделать длинный выпад левой ногой вперед.

Правая нога выпрямлена и стоит на полупальцах. Наклонить корпус вперед и опереться на ладони согнутых и широко расставленных рук. Левая рука при этом должна оказаться под левым коленом. Из этого положения постараться коснуться грудью пола.

Упр. 31

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Сделать длинный выпад левой ногой вперед и опустить на пол правое колено. Наклонить корпус вперед, опершись на предплечья параллельно лежащих рук (ладони на полу). Отклонять корпус назад, прогибаясь в пояснице.

Упр. 32

Исходное положение: свободная стойка.

Упражнение. Сделать длинный выпад левой ногой вперед и опустить на пол правое колено. Наклоняя корпус вперед, правой рукой захватить щиколотку левой ноги и поставить локоть этой руки на пол.левой рукой взяться за носок правой ноги, подняв голень; прижимать ногу к ягодицам; выжимать таз вперед.

Упр. 33

Исходное положение: стоя на сомкнутых коленях, корпус прямой, руки опущены вдоль корпуса.

Упражнение. Поочередно опускать таз на пол то справа, то слева от ног, каждый раз возвращаясь в исходное положение. /Движения повторить несколько раз.

Примечание. Бедра при опускании должны обязательно касаться пола.

Корпус

Упр. 1

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса.

Упражнение. Поднять руки над головой и описать ими над собой окружность, подключая к движению рук движение корпуса, но не бедер. Стопы от пола не отрывать.

Упр. 2

Исходное положение: стоя, ноги расставлены шире плеч.

Упражнение. С вытянутой рукой наклонить корпус вперед под прямым углом и совершить движение корпуса по кругу (рука составляет одну прямую с линией позвоночника).

Примечание. Руку оставлять выпрямленной и тянуться за ней, как бы рисуя вокруг себя окружность, оставаясь на одном месте. Затем проделать то же самое левой рукой, движением в левую сторону.

Упр. 3

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, корпус прямой.

Упражнение. Смещение грудной клетки вперед, назад и в стороны; бедра и плечи при этом должны оставаться на месте.

Упр. 4

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Упражнение.

а) круговое движение грудной клетки по горизонтали, от которого немного отстает такое же круговое движение таза. Затем добавить к этим движениям движение головы по кругу.

б) в дальнейшем попробовать менять направления движений по ходу упражнения.

Несколько движений выполнить по часовой стрелке, затем в противоположном направлении.

Упр. 5

Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, стопы параллельны.

Упражнение. Развернуть корпус вправо на 90 градусов, положить правую руку на бедро сзади, наклониться к правой ноге и захватить левой рукой правую щиколотку. Развернуть до предела корпус (прежде всего плечи) назад. Вернуться в исходное положение.

Упр. 6

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Упражнение. Повернуть корпус на 90 градусов в левую сторону, оставив на месте стопы. Затем туловище отклонить назад, сохраняя разворот, после чего вернуться в исходное положение. Повторить движение, разворачивая тело в другую сторону.

Упр. 7

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела.

Упражнение. Совершать повороты корпуса вправо и влево резкими движениями, постепенно увеличивая темп. Расслабленные руки при этом свободно болтаются.

Упр. 8

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, согнутые в локтях руки перед грудью.

Упражнение. Повороты корпуса с разведением рук в стороны; ноги в момент поворота не сгибаются. Вернуться в исходное положение и повторить движение поворота в другую сторону.

Упр. 9

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса.

Упражнение. Наклонить корпус с прямой спиной вперед, до положения параллельно полу. Правой рукой взяться за щиколотку левой ноги с внешней ее стороны, а левую руку поднять и потянуть ее вверх.

Примечание. Возникает скручивание тела вдоль оси позвоночника. Выполнив это движение несколько раз, поменять задания для рук: левая держится за лодыжку, правая тянется вверх.

Упр. 10

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны.

Упражнение.

а) выполнить несколько раз развороты корпуса на 180 градусов вправо и влево. Затем наклонить корпус вперед и сделать повороты в стороны, стараясь коснуться правой рукой левой пятки и наоборот;

б) отклонить туловище назад, прогнуться в спине и совершить те же повороты в этом положении.

Упр. 11

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами.

Упражнение. Развернуть корпус на 180 градусов назад и постараться грудью коснуться пола, опираясь на руки. Затем вернуться в исходное положение и выполнить то же самое с поворотом в другую сторону.

Примечание. Следить, чтобы при опускании корпуса к полу бедра и ноги не отрывались от земли.

Упр. 12

Исходное положение: лечь на спину и приподнять корпус, оперевшись на предплечья.

Упражнение. Прогнуться грудным отделом вверх, голову запрокинув назад, затем грудным отделом вниз, подбородком касаясь груди. Повторить несколько раз.

Упр. 13

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу.

Упражнение. Взяться руками за щиколотки, поднять таз вверх и совершить им вращение по кругу. Вначале по часовой стрелке, затем против.

Упр. 14

Исходное положение: стойка на лопатках, руки подпирают лопатки.

Упражнение. Опустить ноги за голову и коснуться пальцами ног пола, колени не сгибать. Затем совершить перемещения ног по дуге по часовой стрелке, затем против.

Упр. 15

Исходное положение: лежа на животе, ноги широко раздвинуты. Руки согнуты в локтях, ладони у плеч.

Упражнение. Переставляя руки по полу, сместить корпус к правой ноге и попытаться, не поднимая корпус, дотянуться правой рукой до правой ноги и коснуться ее пятки. Затем точно так же левой рукой тянуться к левой пятке, не отрывая тела от пола.

Примечание. Таз и ноги зафиксированы, движение совершается только корпусом.

Упр. 16

Исходное положение: лежа на животе, руки и ноги широко раздвинуты.

Упражнение. Оторвать правую ногу от пола, согнуть в колене и, прогибаясь в позвоночнике, тянуться носком правой ноги к ладони левой руки. Затем поменять ноги.

Примечание. Следить за тем, чтобы грудь и плечи не отрывались от пола.

Упр. 17

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Выгнуть позвоночник вверх: спина «дугой», подбородок прижат к груди. Затем прогнуться вниз, откинув голову назад.

Примечание. Упражнение выполняется медленно. Следить за тем, чтобы руки не сгибались в локтях. Каждый раз доходить до максимума в прогибе.

Упр. 18

Исходное положение: стоя руками и ногами на полу, таз поднят высоко вверх. Прямые ноги широко раздвинуты.

Упражнение. Совершить движение тазом по кругу с максимальной амплитудой. Голова также вращается по кругу, но с отставанием по времени.

Упр. 19

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад-вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение.

Упр. 20

Исходное положение: упор лежа, ноги и руки расставлены пошире.

Упражнение. Сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вперед вдоль пола, как в упражнении №19.

Упр. 21

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуть в коленях, поднять корпус и таз над полом, оперевшись на руки и на ноги. Таз и спина должны оказаться параллельно полу.

Упражнение. Выпрямить одну ногу и поднять ее вверх. Постоять в этом положении некоторое время.

Примечание. Следить за тем, чтобы таз не опускался вниз.

Упр. 22

Исходное положение: лежа на спине, согнуть ноги в коленях, поднять корпус и таз над полом, оперевшись на руки и на ноги.

Таз и спина должны оказаться параллельно полу.

Упражнение.

а) смещая таз, переносить вес тела сначала на руки, затем на ноги как можно дальше;

б) совершать вращательные движения тазом в вертикальной плоскости, с максимальной амплитудой, сначала в одну, затем в другую сторону.

После этого повторить то же самое в горизонтальной плоскости.

Упр. 23

Исходное положение: лежа на животе, руки впереди. Руки и ноги вытянуты и немного разведены.

Упражнение. Одновременно поднять руки и ноги в воздух, максимально прогнуться в спине и зафиксироваться в этом положении. Затем опуститься на пол.

Упр. 24

Исходное положение: лежа на животе.

Упражнение. Согнув ноги в коленях, взяться руками за щиколотки и максимально прогнуться в спине. Взять себя за спиной руками за щиколотки и прогнуться в спине, подтягивая ноги к затылку.

Упр. 25

Исходное положение: лежа на животе, ноги прямые и слегка расставлены, руки вытянуты перед собой.

Упражнение. Взяться за спиной правой рукой за щиколотку согнутой в колене левой ноги и тянуть ее к затылку, прогнувшись в поясничном отделе. Левая рука и правая нога выпрямлены и подняты над полом. Затем, не меняя положения корпуса, перехватиться левой рукой за щиколотку правой ноги.

Выполнить поочередно несколько перехватов подряд.