2.

1. «Насос»- Стоя на середине резинки,

в наклоне, выпрямиться, натянуть /10 р

2. «Бабочка» - Руки ладонями сомкнуть,

локти тоже, резинка на локтях, разводим

в стороны.

3. Приседания с подниманием рук вперед

(вверх) и растягивая резинку /5 р.

4. Сидя, ноги прямые, резинка на

лопатках, руками –разведенными в

стороны, держаться за ее концы, свести

руки крест- накрест на груди, И.П. /5 р.

5. «Экскаватор» - Лежа на спине, зацепить

стопы, поднять прямые ноги вверх /6 р.

6. Лежа на спине/животе – подъем ног

вверх, резинка на лодыжках.

3.

1. «Гимнасты» - Стоя, резинка внизу в

руках. Отвести назад правую ногу на

носок, руки вверх, развести в стороны /16

2. «Пружинки» - Стоя, пятки вместе, носки

врозь, резинка в опущенных руках.

Сделать 2 полуприседа, на счет 3 присед,

руки вперед, растягивая резинку /5 р.

3. «Бревнышки» - Сидя, резинка за стопы

(согнуть ноги), лечь, прокативщись на спине,

сесть. /5 р.

4. Лежа на спине, руки с резинкой вытянуты

за головой, поднять одновременно руки и

ноги вверх, растянуть резинку /6 р.

5. «Лодочка» - Резинка в руках, растянуть /5

6. Сидя, руки на предплечьях –ноги

горкой, «бабочка» - резинка на коленях.

4.

1. «Гармошка» - Стоя, растягивать на локтях

или запястьях, +острый шаг. С поворотами.

2. То же с наклоном вниз, разведенными

руками достать до носков ног.

3. «Лодка с веслами» - Сидя, резинка на стопах,

растягивать вперед- назад, с наклоном вперед.

4. «Уголок» - Сидя, резинка на стопах, руки

на полу, ноги поднять, растянуть, опустить.

5. «Тренажер» - Стоя, за спиной 1 рука сверху,

другая снизу, растягивать.

1.

1. «Гармошка» - Стоя, руки перед грудью,

повернуться влево, растянуть, вправо /5р

2. То же, с наклоном вперед. /5р

3. «Экскаватор» - Сидя, зацепить стопы, держа

резинку 2мя руками. Поднять прямые ноги вверх

вверх/4 р

4. «Гармошка ногами» - Сидя, руки на полу,

поднять ноги, в стороны, свести, опустить /5 р

5. «Тренажер» - Стоя, резинка сзади, 1 рука

сверху, другая снизу, растянуть вверх-вниз.

5.

1. «Лифт» - Стоя, правая рука с резинкой на

левом плече, левая растягивает вниз –вверх.

2. «Лук со стрелами» - 1 рука с резинкой

впереди, другая натягивает тетиву.

3. Стоя, резинка за спиной внизу – растягивать

в стороны.

4. «Лодочка» - резинка на лодыжках.

5. «Боковые махи» - на боку, 1 стопа на полу,

другая поднимает резинку. Резинка на стопах,

на голенях, на бедрах, лодыжках.

6. Стоя, резинка ниже колен, полуприседы.

7. Резинка ниже колена, прыжки ноги

врозь – вместе.

6.

1. «Моталочка» - Так же, но с растягиванием

резинки по мере мотания.

2. В руках за головой, растягивать в стороны.

3. Стоя – полуприседы, резинка на лодыжках

+ с шагом в сторону для растягивания

поочередно влево – вправо.

4. «Морской котик» - Лежа на животе,

резинка в руках, приподняться, руки вверх,

растянуть, ноги на полу.

5. «Крокодил» - Стоя, 1 рука над другой:

пасть вверх – вниз.

6. «Лифт» - Трицепс.

7. «Бицепс» - Стоя на 1 колене, 2 е под углом

90%, резинку под него, правая рука

придерживает ее, левая берет и качает резинку

вверх – вниз.

8. «Руки – плечи» - правая рука прямая вверху,

держа резинку. Левая через верх и сторону

тянет резинку вниз, локоть к боку.

9. «Сердечко» - Резинка на кистях, ладони

внутрь, руки вверху, тянут резинку вниз,

плечи останавливаются под углом 90%

к туловищу.

  

 

  

  