

# Презентация «Развитие ЛОВКОСТИ»

Хациев Алан 250 А  
Лечебный  
факультет  
2 курс

# Упражнение 1

- Исходное положение правая рука смотрит вверх, левая вниз, ноги расставлены как при выполнении выпадов
- Поочередные прыжки со сменой положения рук и ног
- Повторение 25-50 раз



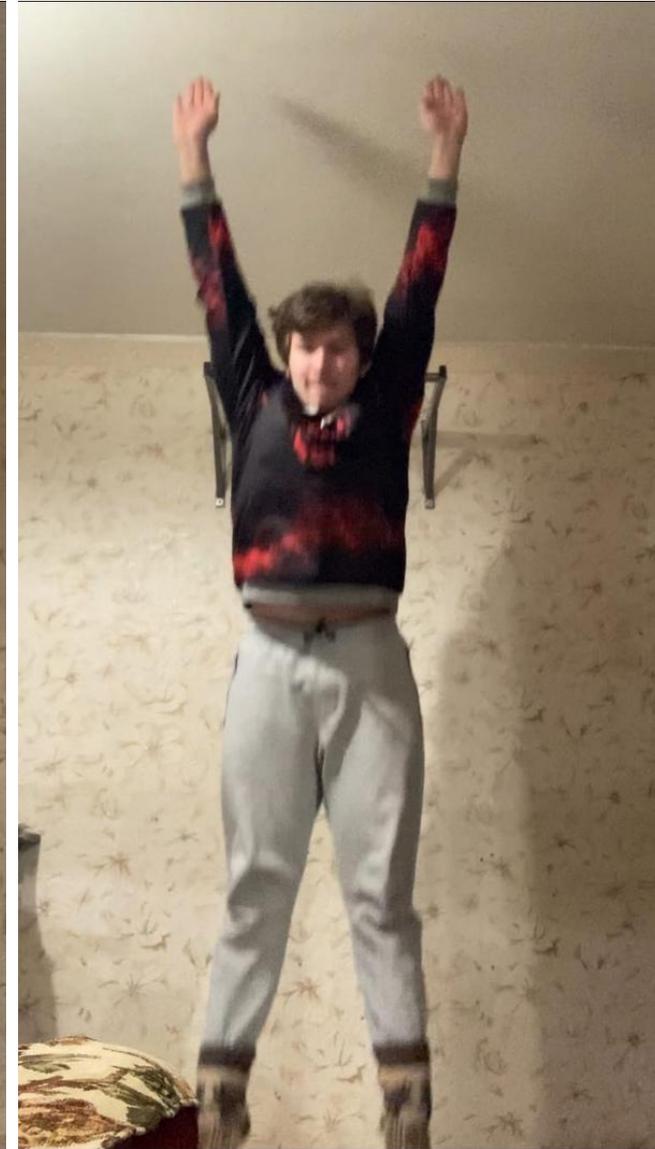
# Упражнение 2

- Исходное положение вис на турнике
- Переворот через руки назад и обратно
- Делать очень аккуратно, так как упражнение, в случае неподготовленности Может привести к получению травм



# Упражнение 3

- Исходное положение  
ноги на ширине плеч, руки  
на поясе
- Глубокий присед с последующим  
выпрыгиванием из этого положения  
Повторение по 10-15 раз



# Упражнение 4

- Исходное положение лёжа на полу на спине
- Поочередно скручивания с поднятием корпуса и поворото в одну сторону и подъёмом ноги
- Повторение 15-25 раз



# Упражнение 5

- Исходное положение упор сидя
- Кувырок через голову с обязательной группировкой не опираясь на голову
- Повторение 5-10 раз



# Упражнение 6

- Исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе
- Поочередное приседание с касанием рукой противоположной ноги
- Повторение 25-30 раз



# Упражнение 7

- Исходное положение упор сидя
- Прыжки с отставлением ног назад и возвращение в исходное положение
- Повторение 10-20 раз



# Упражнение 8

- Исходное положение ноги на ширине плеч руки свободны
- Приседания на одной ноге
- Выполнять максимально аккуратно, так как можно повредить сустав
- Повторение от 5 до 20 раз



# Упражнение 9

- Исходное положение упор лёжа
- Отжимания с хлопком
- Повторение 10-15 раз



# Упражнение 10

- Исходное положение ноги на ширине плеч руки на животе или на поясе или свободно
- Поочередное быстрое приседание на одно колено
- Повторение 20-25 раз на каждую ногу

