

ГИМНАСТИКА
АКРОБАТИЧЕСКАЯ СВЯЗКА

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СВЯЗКА

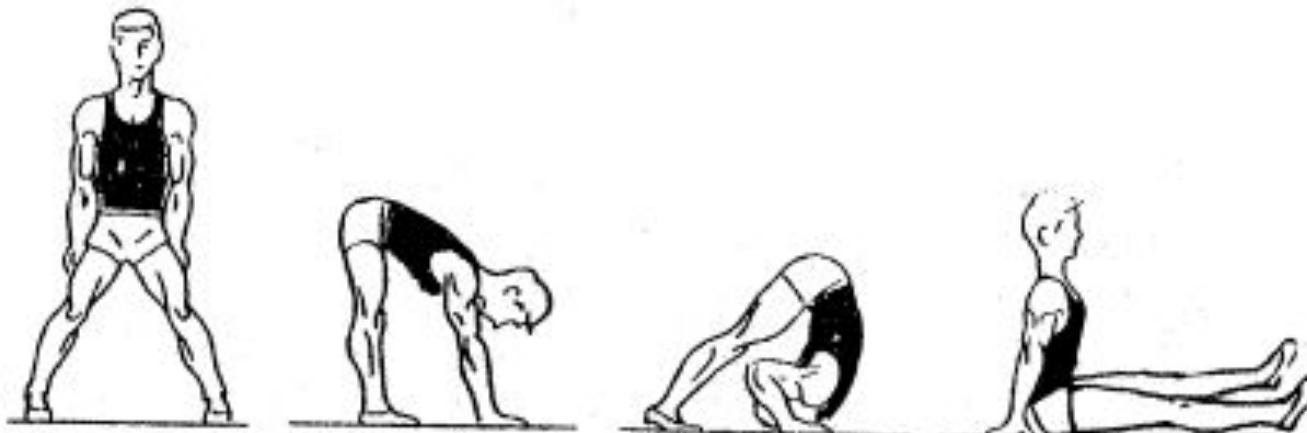
1. Шаг с правой ноги, руки вверх



2. Упражнение «Ласточка»



3. Кувырок вперед в сед, руки в стороны



**4. ВЗМАХ ПРЯМОЙ НОГОЙ, ХЛОПОК РУКАМИ ПОД НОГОЙ
ЗАТЕМ ТОЖЕ САМОЕ ДРУГОЙ НОГОЙ**

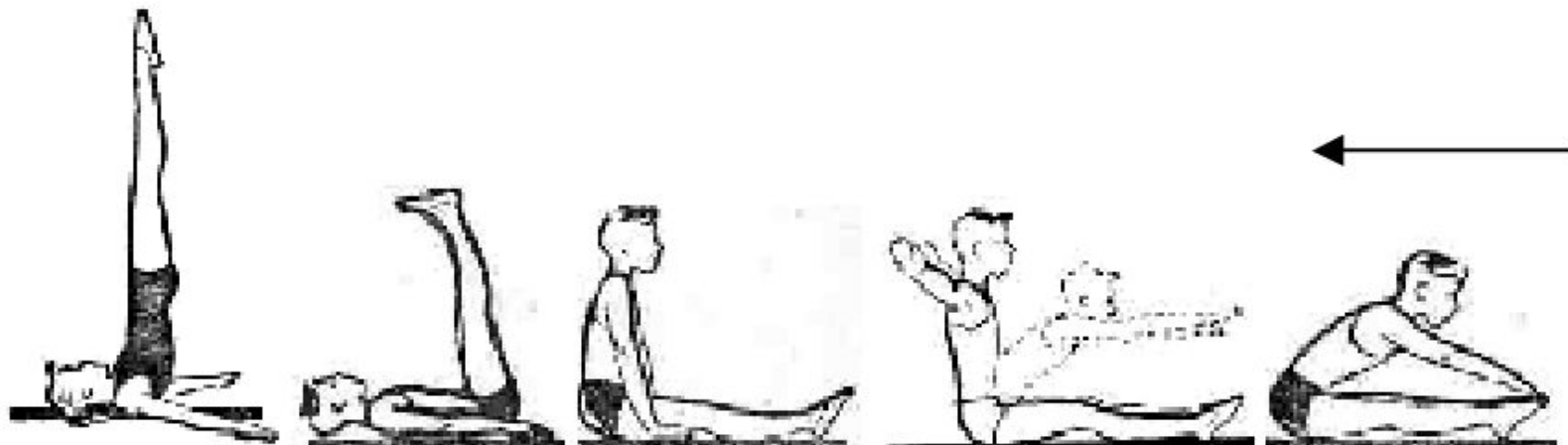


8-11

5. УПРАЖНЕНИЕ «СКЛАДКА»-
СЕД СОГНУВШИСЬ ДО
КАСАНИЯ ГРУДЬЮ ПРЯМЫХ
НОГ



6. перекат назад в
стойку на лопатках



7. ЛЕЧЬ НА СПИНУ, РУКИ ВВЕРХ



8. Упражнение «Мостик» из положения лежа



9. ЛЕЧЬ НА СПИНУ, РУКИ ВДОЛЬ
ТУЛОВИЩА
10. ПЕРЕКАТ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ ПЛЕЧО НА
ЖИВОТ



a



б

Рис. 51

11. Упор лежа (в)
12. Упор присед (а)



A

B

13. ПРЫЖОК ВВЕРХ «ЗВЕЗДОЧКОЙ» ПРИЗЕМЛЕНИЕ НА ОБЕ НОГИ



Связка окончена!