

Комплекс упражнений с обручем.

1. И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи

1 - мах правой назад, обруч вверх

2 - и.п., 3-4 - то же с левой

2. И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи

1 - правая вправо на носок, обруч вверх

2 - наклон вправо

3 - выпрямиться, обруч вверх

4 - и.п.

3. И.п. - обруч сверху хватом двумя снаружи

1 - мах правой вправо, обруч горизонтально вперед

2 - выпад на правой, обруч вертикально на полу

3 - с перекатом обруча влево выпад на левой

4 - и.п.

5-8 - то же с левой

4. И.п. - обруч вертикально впереди, хват изнутри

1-2 - подняться на носки с переводом обруча назад

3-4 - и.п.

5. И.п. - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости справа

1 - мах правой с перекатом обруча под правой влево

2 - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости слева

3-4 - то же вправо

6. И.п. - обруч внизу вертикально, хват изнутри

1 - обруч вверх, стойка на носках

2 - присед внутри обруча

3 - обруч вверх, стойка на носках

4 - и.п.

7. И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи (на середине)

1-2 - опуская левую руку дугой книзу-вправо, правую дугой кверху-влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево

3-4 - и.п.

5-8 - то же вправо

8. И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват двумя снаружи

1-2 - шаг правой вправо, левая влево на носок, поворот обруча книзу-вправо с наклоном влево

3-4 - и.п.

5-8 - то же с левой

9. И.п. - левая вперед на носок, обруч вертикально в боковой плоскости справа хватом двумя снаружи.

1-2 - полуприсед на правой, поворот обруча вперед с наклоном вперед

3-4 - и.п.

5-6 - наклон назад с поворотом обруча назад

7-8 - и.п.

10. И.п. - стойка ноги врозь, обруч удерживается руками на поясе.

1-8 - вращение обруча.

11. И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват двумя снаружи.

1 - поворот налево

2 - и.п.

3 - наклон прогнувшись

4 - и.п.

5-8 - то же вправо

12. И.п. - обруч вертикально перед собой хватом сверху за верхний край

1-4 - шагом правой поставить обруч перед собой, переднее равновесие на правой

5-6 - опуская левую, шаг ее перед обручем, шаг правой в обруч, согнув руки (кисти скользят вниз по обручу)

7-8 - выпрямиться волной, одновременно опуская левую руку, правой рукой перевести обруч через сторону вперед, приставляя левую. И.п.

13. И.п. - обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край

1-2 - качнув обруч назад, прыжок в обруч толчком левой на правую

3-4 - повторить движение 1-2, качнув обруч назад в обратном направлении.

14. И.п. - обруч вертикально вверх, хват двумя руками сверху, вращая обруч вперед как скакалку, прыжки толчком двух с промежуточным прыжком.

15. И.п. - стоя лицом друг к другу, держа один обруч, хват двумя снаружи

1-2 - шагом внутрь поворот кругом, вращая обруч в сторону поворота, закончить движение спиной друг к другу.

3-4 - поворачиваясь далее кругом, прийти в и.п.

16. И.п. - обруч в лицевой плоскости, хватом за нижний край двумя

1-4 - выполнение раскачиваний обручем вправо и влево

5-8 - хватом кистью поднять обруч вверх и, разогнув пальцы, начать вращение обруча, делая движение рукой вверх и вниз по круговой траектории.

17. И.п. - левая влево на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости. Левая рука хватом сверху, правая хватом снаружи с правого бока.

1 - шаг левой, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево к партнеру

2 - остановить катящийся обруч