

Exerciții de Gimnastică Aerobică de Întreținere

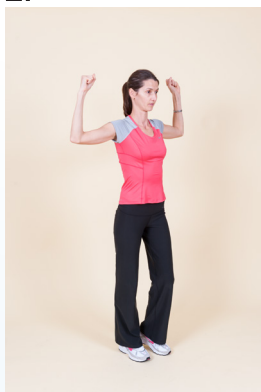
1.



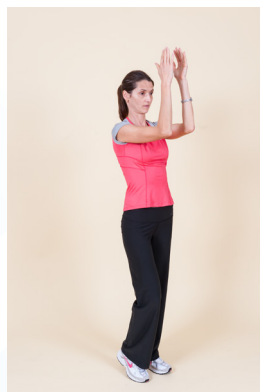
Joc de glezne, brațele întinse lateral, îndoirea și întinderea brațelor simultan. 8Tx2.



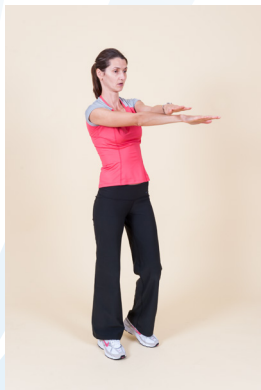
2.



Joc de glezne, brațele îndoite în lateral (coatele la nivelul umerilor), apropierea și depărtarea brațelor simultan. 8Tx2.



3.



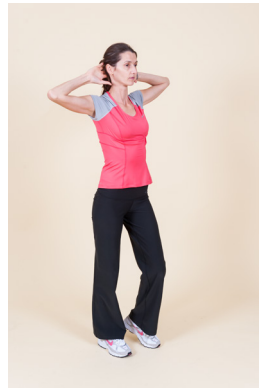
Joc e glezne, brațele întinse înainte, forfecări în plan orizontal. 8Tx2.

Exerciții de Gimnastică Aerobică de Întreținere

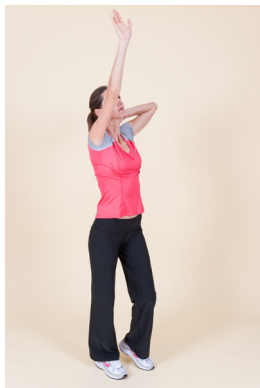
4.



Joc de glezne,
mâinile la ceafă,
apropieri și depărtări
ale coatelor. 8Tx2.



5.



Joc de glezne, mâna
stângă la ceafă,
brațul drept întins
în sus, schimbări
alternative de brațe
stânga-dreapta. 8Tx2.

6.



Stând cu picioarele
depărtate, trunchiul
aplecat la 90°, brațele
întinse lateral, apoi
la vârful picioarelor.
8Tx2.



Exerciții de Gimnastică Aerobică de Întreținere

7.



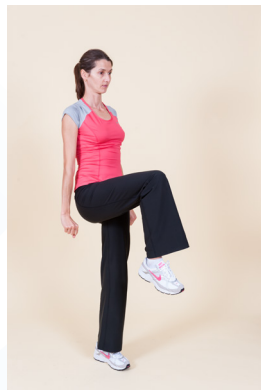
Semifandare laterală pe piciorul drept, brațul stâng întins înainte, brațul drept întins înapoi. Se schimbă prtea. 8Tx2.



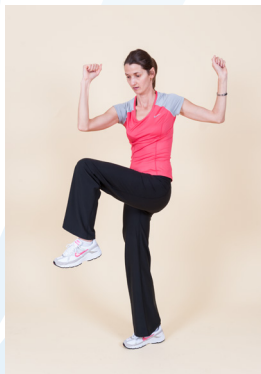
8.



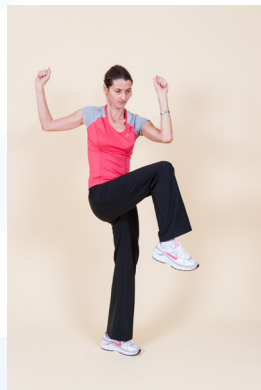
Stând în semifandare înainte, brațele întinse înainte. Piciorul drept se ridică îndoit la 90° simultan cu coborârea brațelor întinse pe lângă corp. Se schimbă piciorul. 8Tx2.



9.



Stând cu brațele îndoite (coatele la nivelul umerilor), apropierea cotului drept cu genunchiul stâng. Se schimbă partea. 8Tx2.

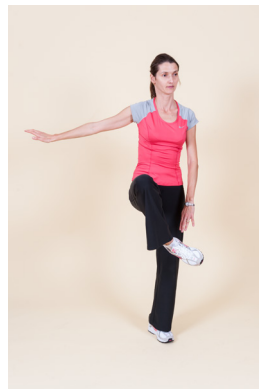


Exerciții de Gimnastică Aerobică de Întreținere

10.



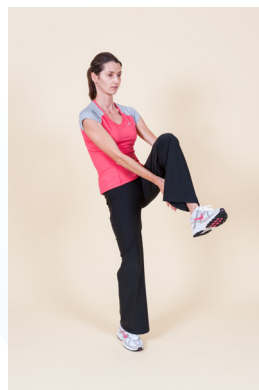
Stând cu brațele întinse lateral, apropierea mâinii stângi cu glezna dreaptă. Se schimbă piciorul. 8Tx2.



11.



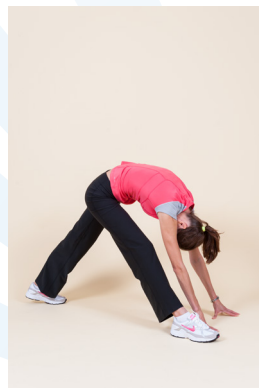
Stând cu brațele întinse lateral, ridicarea piciorului stâng cu lovirea palmelor sub genunchi. Se schimbă piciorul. 8Tx2.



12.



Stând în fandare pe piciorul drept, palmele pe podea, ridicarea bazinului și întinderea picioarelor. Se schimbă piciorul. 8Tx2.



Exerciții de Gimnastică Aerobică de Întreținere

13.



Șezând în sprijin pe antebrațe, piciorul drept întins paralel cu solul, piciorul stâng îndoit. Se schimbă piciorul. 8Tx2.



14.



Culcat doral, piciorul drept întins în sus, talpa piciorului stâng pe sol, se ridică trunchiul simultan cu coborârea piciorului întins. Se schimbă piciorul. 8Tx2.



15.



Culcat doral, piciorul drept întins în sus, talpa piciorului stâng pe sol, se ridică trunchiul simultan cu coborârea piciorului drept îndoit. Se schimbă piciorul. 8Tx2.

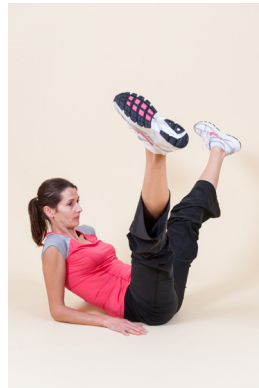


Exerciții de Gimnastică Aerobică de Întreținere

16.



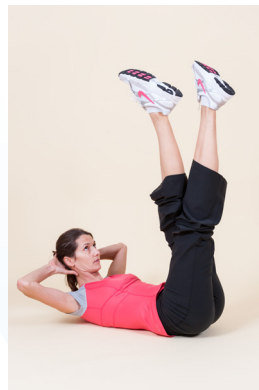
Stând în sprijin pe antebrațe, picioarele îndoite, deschiderea lor în lateral. 8Tx2.



17.



Stând în sprijin pe antebrațe, picioarele întinse lateral, forfecări în plan vertical. 8Tx2.



18.



Culcat dorsal, mâinile la ceafă, picioarele întinse paralele cu solul, forfecări în plan orizontal. 8Tx2.

Exerciții de Gimnastică Aerobică de Întreținere

19.



Șezând în sprijin pe antebrațe, picioarele întinse și apropiate, îndoirea și coborârea lor în lateral dreapta. Se schimbă partea. 8Tx2.



20.



Șezând în sprijin pe antebrațe, piciorul stâng întins în dreapta, piciorul drept îndoit pe sol. Se schimbă partea. 8Tx2.



21.



Șezând în sprijin pe antebrațe, picioarele întinse oblic stânga îndoiri și întinderi simultane de picioare. Se schimbă partea. 8Tx2.



Exerciții de Gimnastică Aerobică de Întreținere

22.



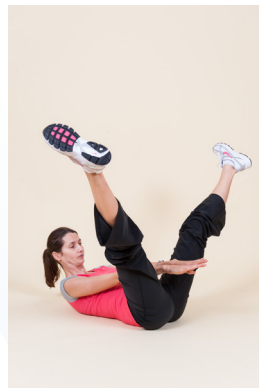
Culcat dorsal, tălpile pe sol, brațele întinse înainte, forfecări de brațe cu ridicarea simultană a trunchiului. 8Tx2.



23.



Culcat dorsal, brațele și picioarele întinse și orientate în sus, depărtarea picioarelor și coborârea simultană a brațelor spre înainte. 8Tx2.



24.



Culcat dorsal, tălpile pe sol, se ridică bazinul pe verticală. 8Tx2.



Exerciții de Gimnastică Aerobică de Întreținere

25.



Culcat dorsal în sprijin pe tălpi și omoplați, se ridică piciorul drept pe verticală, revenire. Se schimbă piciorul. 8Tx2.



26.



Culcat dorsal, talpa piciorului stâng pe sol, piciorul drept întins pe verticală, coborârea piciorului drept îndoit în lateral și revenire. 8Tx2.



27.



Șezând în sprijin pe antebrațe, picioarele îndoite oblic spre dreapta, întinderea și depărtarea lor în lateral. 8Tx2.



Exerciții de Gimnastică Aerobică de Întreținere

28.



Șezând în sprijin pe antebrașe, picioarele întinse și apropiate oblic dreapta, depărtarea și apropierea picioarelor întinse. 8Tx2.



29.



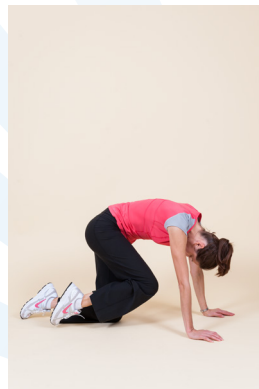
Șezând lateral pe partea stângă în sprijin pe antebrațul stâng, piciorul drept întins și orientat spre stânga, ridicarea și apropierea brațului și piciorului drept. 8Tx2.



30.



În sprijin pe palme și genunchi, ridicarea genunchiului drept spre înainte și revenire. 8Tx2.



Exerciții de Gimnastică Aerobică de Întreținere

31.



Sprijin pe palme și genunchiul stâng, piciorul drept întins înapoi, aducerea lui îndoit spre înainte. Se schimbă piciorul. 8Tx2.



32.



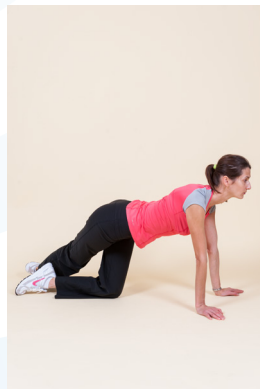
Sprijin pe palme și genunchiul stâng, piciorul drept întins înapoi, aducerea lui îndoit în lateral. Se schimbă piciorul. 8Tx2.



33.



Sprijin pe palme și genunchiul stâng, piciorul drept întins înapoi, coborârea piciorului drept întins spre stânga. 8Tx2.



Exerciții de Gimnastică Aerobică de Întreținere

34.



Sprijin pe antebrațe
și vârful picioarelor,
îndoirea piciorului
drept și revenire.
8Tx2.



35.



Culcat ventral, mâna
dreaptă la cefă,
piciorul stâng întins
înapoi, extensii. Se
schimbă piciorul și
brațul. 8Tx2.