

Загальна фізична підготовка

Комплекс вправ з великим м'ячем

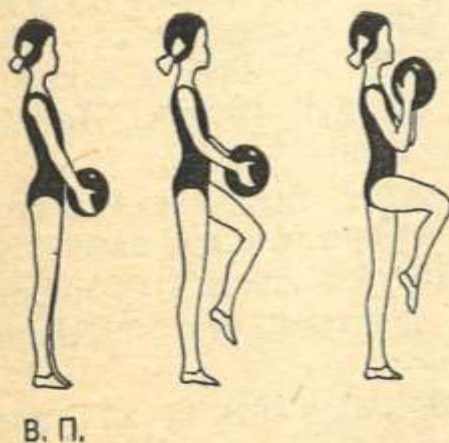
1. В. п. — м'яч у руках, унизу. Ходьба на місці; піднімаючи м'яч на груди і вгору — вдих, опускаючи на груди і вниз — видих. Кожний рух руками виконувати на два кроки (можна і на один). Мал. 24.

2. В. п. — м'яч унизу. 1—2 — стійка на лівій нозі, праву вбік, на носок, нахил праворуч, м'яч угору; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме ліворуч. Мал. 25.

3. В. п. — м'яч унизу. 1—3 — нахил, прокотити м'яч по підлозі навколо ніг направо; випростатися, в. п.; 5—8 — те саме навколо ніг наліво. Мал. 26.

4. В. п. — о. с., м'яч спереду (на витягнутих руках); 1 — відпустити м'яч — присісти; 2 — піймати м'яч; 3—4 — підвестися, в. п. Мал. 27.

5. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі, ліворуч. 1 — нахил уперед — уліво, узяти м'яч; 2 — випростатися, м'яч унизу; 3 — нахил уперед — управо, покласти м'яч; 4 — в. п. (м'яч на підлозі, праворуч). Нахили вико-



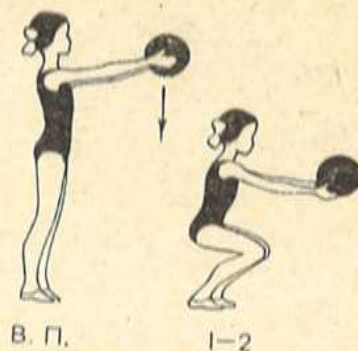
Мал. 24.



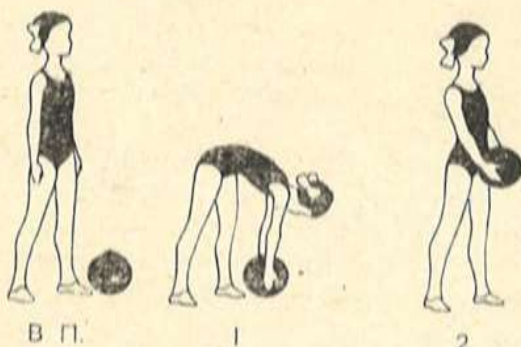
Мал. 25.



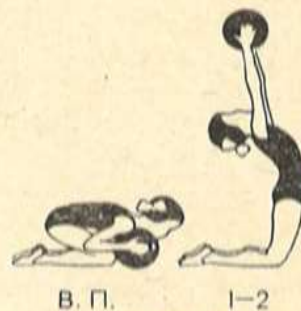
Мал. 26.



Мал. 27.



Мал. 28.



Мал. 29.

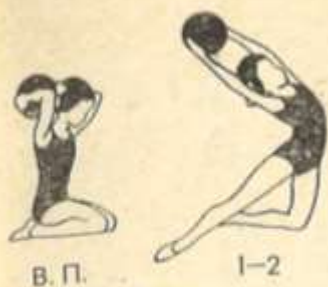
нувати з попереднім поворотом тулуба, ноги прямі, п'яти від підлоги не відривати. Мал. 28.

6. В. п. — упор на колінах, доторкуючись до м'яча, що лежить на підлозі. 1—2 — випростатись у стійку на колінах, м'яч угору (прогнутися), голову назад; 3—4 — в. п. Прогинаючись, подавати вперед стегна і таз. Мал. 29.

7. В. п. — сид на п'ятах, м'яч за головою. 1—2 — стійка на лівому коліні, праву ногу вбік, на носок, м'яч угору, нахил управо; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме з нахилом уліво. Нога, виставлена вбік, має бути прямою. Нахили виконувати точно в лицевій площині. Мал. 30.

8. В. п. — сид (руки на підлозі, ззаду), м'яч між стопами. 1 — зігнути ноги; 2 — в. п. Вправу виконувати тільки за рахунок рухів ногами (тулуб лишається на місці), руки не згинати. Дихання довільне, без затримки. Мал. 31.

9. В. п. — лежачи на животі, м'яч у витягнутих руках (на підлозі). 1—2 — згинаючи руки, відвести м'яч за го-



Мал. 30.



Мал. 31.



Мал. 32.



Мал. 33.

лову і, піднімаючи плечі, прогнутися; 3—4 — в. п. Піднімаючи голову і плечі, ноги від підлоги не відривати. Мал. 32.

10. В. п. — руки на поясі, м'яч на підлозі, збоку. 1—16 — стрибки на двох ногах навколо м'яча, лівим боком до нього; 17—32 — те саме правим боком. Стрибати м'яко, високо, зберігати певний темп. Перейти на ходьбу. Мал. 33.