

Упражнение для развития гибкости:

1. Наклоны вперед: ноги на ширине плеч, руки внизу:

7 - 11 лет - 2 подхода по 10-12 раз;
12 - 13 лет - 2 подхода по 12-15 раз;
14 - 15 лет - 3 подхода по 12-15 раз;
16 - 18 лет - 23 подхода по 12-15 раз.

2. Из исходного положения «лежа лицом вниз» прогнуться назад до касания ногами головы (рыбка):

7 - 11 лет - 3 подхода 3-5 раз;
12 - 13 лет - 3 подхода 4-6 раз;
14 - 15 лет - 3 подхода 5-8 раз;
16 - 18 лет - 3 подхода 6-8 раз.

3. Наклоны вперед до касания ладонями пола(ноги на ширине плеч) (удержания касания до 15 сек.):

7 - 11 лет - 2 подхода;
12 - 13 лет - 3 подхода;
14 - 15 лет - 4 подхода;
16 - 18 лет - 4 подхода.

4. Наклоны вперед ноги вместе:

7 - 11 лет - 2 подхода по 10-12 раз;
12 - 13 лет - 3 подхода по 10-12 раз;
14 - 15 лет - 3 подхода по 10-12 раз;
16 - 18 лет - 3 подхода по 10-12 раз.

5. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя:

7 - 11 лет - 3 раза;
12 - 13 лет - 5 раз;
14 - 15 лет - 7 раз;
16 - 18 лет - 9 раз.

6. Наклон вперед касаясь лбом колен:

7 - 11 лет - 2 подхода по 10-12 раз;
12 - 13 лет - 3 подхода по 10-12 раз;
14 - 15 лет - 3 подхода по 10-12 раз;
16 - 18 лет - 3 подхода по 10-12 раз.