

Презентация на тему: «Гармония души и тела»



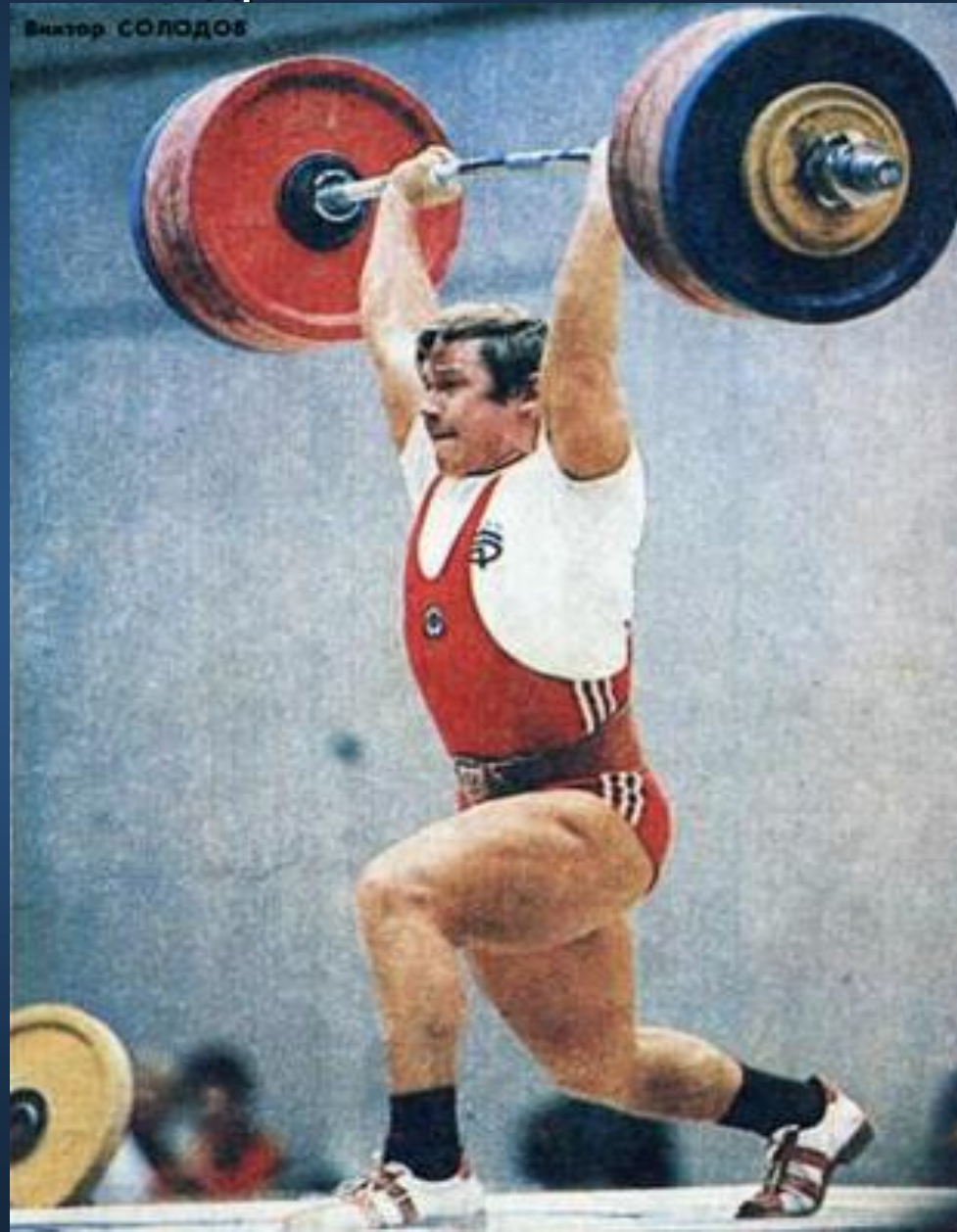
Учащиеся 8-а класса БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа № 37»

***Учитель физической культуры
Маркова И.И.***

Содержание

1. Комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей
 - Вводный комплекс
 - II комплекс
 - III комплекс
 - IV комплекс
2. Комплекс атлетической гимнастики для девушек и женщин
 - I комплекс «Тренажер в кармане»
 - II комплекс «Тонкая талия»
3. Комплекс «Гибкое тело»
 - Гибкость позвоночника
 - Подвижность тазобедренных суставов
4. Комплекс упражнений на диске «Здоровье»

1. Комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей



Хотите иметь атлетическую фигуру, недюжинную силу, стать ловким? Тренируйтесь с нами. Мы начинаем, что называется, с нуля, с самых азов атлетической гимнастики.

КОМПЛЕКС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ

ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

Вводный комплекс



Заниматься лучше всего 3 раза в неделю. В начале тренировки — разминка. В нее включите такие упражнения:

стоя, руки в стороны, повороты туловища;

сидя на полу, наклоны к коленям; в висе на перекладине повороты бедер влево-вправо;

махи ногами вперед-вверх; прыжки на месте.

Разминайтесь 5—10 минут до появления легкой испарины.

Что означают цифры, помещенные в конце каждого упражнения? Например, в упражнении 1: 3x10—3. Это значит, что упражнение нужно выполнить трижды по 10 раз. Последняя цифра — вес отягощения в килограммах (в данном случае одной гантели). Выполнив упражнение 10 раз, отдохните 1—1,5 минуты.

Отдых между упражнениями, составляющими комплекс, — 2—2,5 минуты. Темп выполнения упражнений средний.

Весь комплекс должен занимать по времени не больше часа.

1. И. п.—стоя, руки с гантелями у плеч. Толчок гантелей вверх. 3 x 10—3.

2. И. п.— лежа на скамейке. Жим штанги от груди. 3x8-15.

3. И. п.— лежа на скамейке. Разведение рук с гантелями в стороны. 3 x 10—3.

4. И. п.— лежа на скамейке, жим гантелей от груди. 3 x 10-3.

5. Подтягивание на перекладине широким хватом (руки шире плеч). 3x8.

6. Отжимание на брусках (или между спинками двух стульев). 3x8.

7. Приседание (руки с гантелями у пояса). 3 x 10—3.

8. Сидя на стуле, ноги закреплены. Отклоняйтесь назад, но не более, чем на 45°. 3x10.

После выполнения упражнений ходите спокойно и, потряхивая руками и ногами, расслабьтесь.

КОМПЛЕКС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ

ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

II комплекс



Тем, кто месяц занимался атлетической гимнастикой и хорошо освоил вводный комплекс, пора усложнить тренировочную программу за счет увеличения количества серий в каждом упражнении и веса отягощения. Тренируйтесь по-прежнему 3 раза в неделю, затрачивая на это не более часа, но отдых между упражнениями сократите.

1. И. п.— стоя, руки с гантелями у плеч. Толчок вверх. 3X10-(5-6).
 2. И. п.— лежа на скамейке. Жим штанги от груди. 5X8-(20-25).
 3. И. п.— лежа на наклонной доске (45°). Разведение рук с гантелями в стороны. 5X10-5.
 4. И. п.— лежа на наклонной доске (45°). Жим гантелей. 5X10— 5.
 5. Подтягивание на перекладине широким хватом, руки шире плеч, гантели за поясом 5X8— (2—3).
 6. Отжимание на брусьях (или между спинками двух стульев) гантели за поясом. 5X8- (2-3).
 7. И. п.— стоя, гантели в опущенных руках, ладони вперед. Сгибание рук. 5X8-5.
 8. И. п.— стоя, руки с гантелями у пояса. Приседания. 5X8- (5-6).
 9. И. п — стоя носками на бруске толщиной 8—10 сантиметров. Подъем на носки. 3X20.
 10. И. п —сидя на стуле так, чтобы голени и бедра образовывали угол 90°, стопы закреплены, руки с гантелями у плеч. Отклоняться назад, но не более чем на 45°, 3X20-(2-3).
- Темп выполнения упражнений 9, 10 быстрый, остальных упражнений— средний. Дыхание не задерживать.

КОМПЛЕКС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ

ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

III комплекс



Тренировочный режим тот же: 3 раза в неделю, продолжительность каждой тренировки не более 60 минут. Темп выполнения упражнений 9 и 10— быстрый, остальных упражнений — средний.

1. И. п. — стоя, руки с гантелями у плеч. Толчок гантелей вверх. 3X10—10.
2. И. п. — лежа. Жим штанги от груди. 5x8— (25-30).
3. Подтягивание на перекладине широким хватом. 5X8-5.
4. Отжимание на брусьях или от спинок стульев, гантель за поясом. 5x8—5.
5. И. п. — стоя, гантели в опущенных руках (ладони вперед). Сгибание рук. 5X8-8.
6. И. п. — стоя, гантели в опущенных руках (ладони назад). Подъем прямых рук перед собой до уровня плеч. 3X10-3.
7. И. п. — стоя, гантели в опущенных руках (ладони к себе). Подъем прямых рук через стороны вверх до уровня плеч. 3x10—3.
8. И. п. — наклонившись вперед (туловище параллельно полу), гантели в опущенных руках. Подъем рук через стороны вверх. 3x10—3.
9. Приседания, руки с гантелями на поясе. 5X8-10.
10. И; п.— стоя, носками на бруске толщиной 8—10 сантиметров. Подъем на носки. Опускаться до касания пятками пола. 3x20—5.
11. И. п.— сидя на стуле, ноги закреплены, голени с бедрами составляют угол 90°. Отклоняться назад под углом 45°. 3x20—5.

КОМПЛЕКС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ

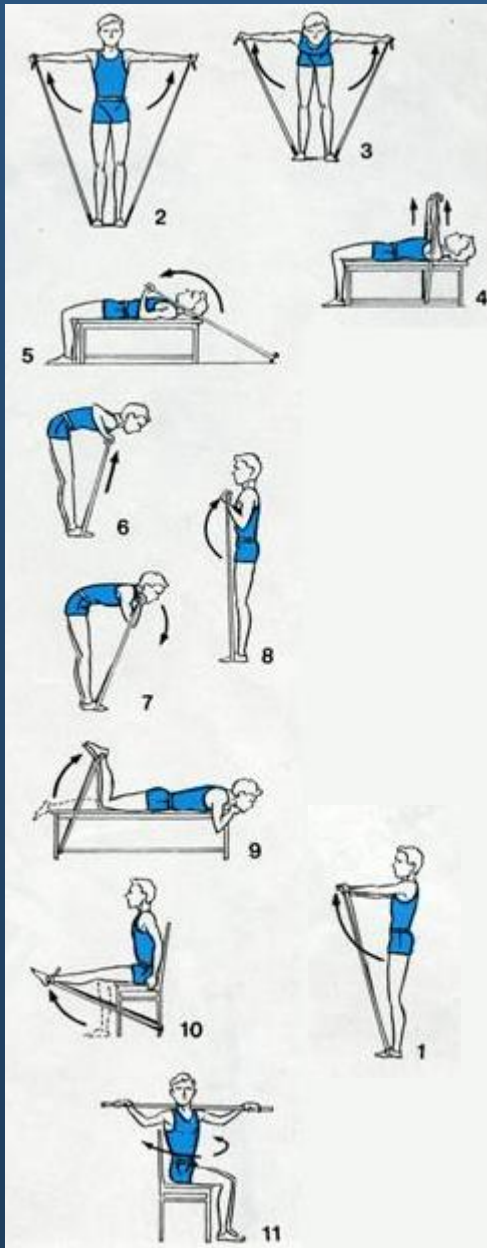
ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

IV комплекс

Предлагается комплекс атлетической гимнастики с резиновым амортизатором (бинтом). Тренируясь с различными снарядами и приспособлениями, вы более тщательно проработаете свои мышцы.

Занимайтесь по-прежнему 3 раза в неделю так, чтобы каждая тренировка не была более 60 минут. Не забудьте размяться перед занятиями.

1. И.п.— стоя на середине резинового амортизатора, концы амортизатора в руках, руки опущены ладонями назад. Поднимание прямых рук перед собой до уровня плеч. 5X 10.
2. И.п. — то же. Поднимание рук до уровня плеч через стороны. 5 x 10.
3. И.п. — стоя на середине резинового амортизатора, наклонившись вперед (туловище параллельно полу), концы амортизатора в опущенных руках. Разведение рук до горизонтального уровня. 5 x 10.
4. И.п. — лежа на скамье, амортизатор закреплен под скамьей, концы амортизатора в руках у плеч. Жим лежа. 5X10.
5. И.п. — лежа на скамье, амортизатор закреплен за головой на полу, концы амортизатора в полусогнутых руках. Приведение полусогнутых рук к поясу. 5 x 10.
6. И.п. — то же, что в упражнении 3. Тяга рук (кулаков) к груди. 5 x 10.
7. И.п. — стоя на середине резинового амортизатора. Наклонившись вперед (туловище параллельно полу), согнутые руки с концами амортизатора прижать к плечам (амортизатор максимально натянут). Разгибание рук в локтях. 5 x 10.
8. И.п.— то же, что в упражнении 1. Сгибание рук в локтях ладонями вперед. 5 x 10.
9. И.п. лежа животом на скамейке, амортизатор прикреплен к ногам. Сгибание ног. 5x10.
10. И.п.— сидя на стуле, амортизатор прикреплен к щиколоткам. Разгибание ног. 5 x 10.
11. И.п.— сидя на стуле, на плечах гимнастическая палка, руки вытянуты вдоль палки. Повороты туловища в стороны. 5X30.



2. Комплекс атлетической гимнастики для девушек и женщин



Хотите иметь тонкую талию, грациозную походку, быть обаятельной и красивой? Тренируйтесь с нами.

КОМПЛЕКС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН

I комплекс

ТРЕНАЖЕР В КАРМАНЕ

Бинт, сложенный в резиновый жгут, позволяет энергично, разнообразно и в то же время мягко воздействовать на любую группу мышц, что особенно важно для начинающих.

В первое время лучше заниматься через день. По мере тренированности через 2—3 месяца можно выполнять упражнения с резиновым жгутом каждый день.

После разминки начинайте с упражнений 1 и 2 для мышц груди: так организм органично включится в режим тренировки.

1. Середина жгута закреплена сзади, концы жгута в руках, которые отведены в стороны на уровне плеч. Сводите руки перед собой до пересечения. 1—4 подхода по 12 раз.

2. Жгут закреплён сзади так, чтобы из положения лежа можно было отведенными за голову руками держать концы жгута. Выдыхая, протяните руки перед собой к бедрам, глубоко вдыхая, вернитесь в исходное положение. 1—4 подхода по 14 раз.

Упражнения 3 и 4 укрепляют мышцы плеч, придают им красивую форму.

3. Стоя на середине жгута, держа в руках его концы, разводите прямые руки через стороны. 1—4 подхода по 12 раз.

4. Из того же положения поднимите руки вперед, можно попеременно. 1—3 подхода по 14 раз.

Упражнения 5 и 6 укрепляют мышцы спины, улучшают осанку.

5. Середина жгута закреплена впереди на уровне груди. Концы жгута в вытянутых вперед руках. Разведите руки в стороны. 1—4 подхода по 12 раз.

6. Середина жгута закреплена на уровне колен спереди. Концы жгута в руках, выпрямленных вперед, тело наклонено в сторону выпрямленных рук. Отводите руки назад. 1—4 подхода по 14 раз.

Упражнения 7 и 8 помогут вашим рукам стать сильными и изящными.

7. Стоя на середине жгута, руки, держащие концы жгута, опущены. Сгибайте руки в локтях. 1—4 подхода по 14 раз.

8. Взять жгут руками за два конца. Руки согнуты, локти на уровне плеч. Выпрямлять руки в стороны, растягивая жгут. 1—4 подхода по 14 раз.

Упражнения 9, 10, 11 уменьшат талию и укрепят мышцы живота.

9. Стоя на середине жгута, опущенными руками держать натянутые концы жгута. Наклоны в стороны. 1—4 подхода по 20 раз.

10. Середина жгута закреплена сверху— сзади. Концы жгута в прижатых к груди руках. Наклоны вперед. 1—4 подхода по 20 раз.

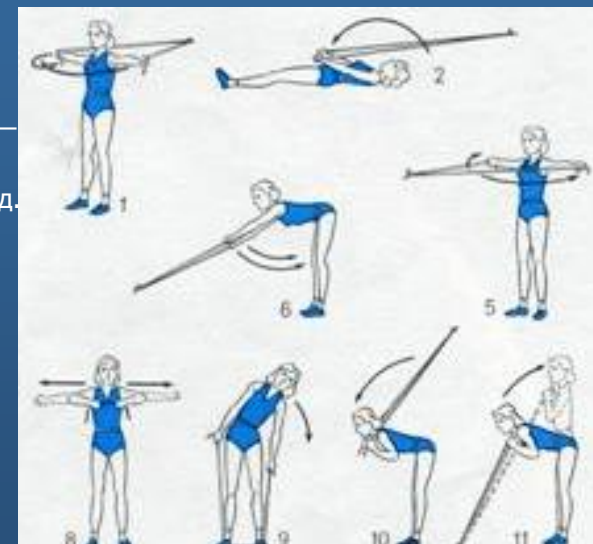
11. Середина жгута закреплена спереди — снизу. Концы жгута в прижатых к груди руках. Наклоны вперед. 1—4 подхода по 20 раз. Упражнение 12 помогает улучшить форму бедер.

12. Стоя на середине жгута, концы которого проходят через спину и удерживаются руками на уровне груди. Приседания. 1—4 подхода по 14 раз.

Упражнение 13 укрепит мышцы голени.

13. Из того же исходного положения подъем на носки. 1—4 подхода по 20 раз.

Сначала все упражнения выполняйте в один подход. И когда вы легко будете справляться с упражнениями, постепенно доведите число подходов до 3—4. Пауза между подходами — 0,5—1 минута. Увеличить при необходимости нагрузку можно, добавив в жгут еще одну полосу резинового бинта.



КОМПЛЕКС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН

II комплекс ТОНКАЯ ТАЛИЯ

Конечно, каждой девушке, женщине очень хотелось бы, чтобы о ее талии отзывались с восхищением. Отсутствие излишних жировых отложений в области живота, боков, спины создает ощущение грациозности, женственности, изящества.

Пропагандируя методы атлетизма как надежный способ коррекции любой части тела и фигуры в целом, сегодняшний разговор я хочу начать тем не менее не с атлетических упражнений.

Однако надо знать, что любые тренировки не дадут желаемого результата, если не ограничивать себя в еде. Никаких экзотических или сверхжестких диет мы не рекомендуем. Надо лишь отказаться от жирных блюд, от сладкого, острого и соленого. Старайтесь по возможности есть простую, натуральную пищу. Мясо, рыба, яйца, творог обеспечат ваш организм белками животного происхождения, а горох, фасоль и вообще бобовые, каши из различных круп, хлеб из грубопомолотой ржаной муки — растительными белками. Необходимые витамины и минеральные элементы организм получит из растительного масла, овощей и фруктов, а клетчатку — из капусты, моркови, редиса, салата и других продуктов растительного происхождения. Если ваш рацион будет содержать все перечисленные продукты, то и тренировки пойдут вам на пользу.

А теперь несколько упражнений, которые помогут уменьшить вашу талию на несколько сантиметров.

1. Наклоны вперед с подставки, ноги прямые, в опущенных руках штанга или гантели. Старайтесь, чтобы кисти оказались значительно ниже стоп. 1—4 подхода по 12—14 повторений. Упражнение укрепляет прямую мышцу спины.

2. Наклоны в стороны, в опущенных вдоль тела руках гантели. 1—4 x 14—16.

3. Сидя, вращение в стороны со штангой на плечах. 1_4 x 1Ф—16.

Упражнения 2 и 3 укрепляют косые мышцы живота.

4. Лежа на спине (ноги закреплены) на полу или на наклонной скамье вниз головой, поднимать и опускать корпус. 1—4 x 16—20.

5. Лежа на спине на полу или на наклонной скамье вверх головой, поднимать и опускать ноги. 1—4 x 16—20.

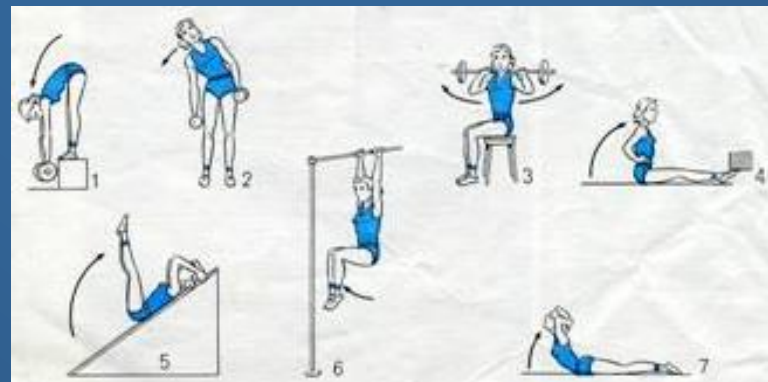
Упражнение 4 укрепляет верхнюю часть мышц брюшного пресса, упражнение 5 — нижнюю часть мышц брюшного пресса.

6. В вися на турнике поднимать и опускать согнутые в коленях ноги. 1—4 X 10—12.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и косые мышцы живота.

7. Лежа на животе, руки на затылке. Поднимая голову, прогнуться в пояснице. 1—4 X 10—12.

Упражнение укрепляет мышцы спины.



3. Комплекс

Гибкость зависит от эластичности мышц, связок и подвижности суставов. Хорошо развитую с детских лет гибкость можно сохранить и в зрелом возрасте, если регулярно заниматься. Мы будем знакомить вас с простейшими тестами для оценки гибкости, с упражнениями, развивающими гибкость позвоночника, суставов плечевого пояса и ног.

ГИБКОЕ ТЕЛО



ГИБКОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА

Выполните несколько несложных тестов для оценки гибкости позвоночника.

Тест 1. Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперед, опустив руки вниз (рисунок 1). Кончики пальцев должны коснуться пола.

Тест 2. Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнитесь, отрывая грудь от пола (рисунок 2). Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10—20 сантиметров.

Тест 3. Встаньте спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены (рисунок 3). То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

Тест 4. Сядьте на стул лицом к его спинке и упритесь руками в колени разведенных ног. Не меняя положения таза и ног, поворачивайте голову и туловище назад (рисунок 4). Вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии двух метров сзади.

Чтобы улучшить подвижность суставов позвоночника, необходимо выполнять упражнения, повторяющие основные его движения: сгибания и разгибания, наклоны вправо и влево, круговые движения, скручивания. Предлагаемые упражнения помогут замедлить возрастные изменения подвижности суставов позвоночника. В целях снижения нагрузки на межпозвоночные диски в большинстве упражнений исходное положение лежа или сидя.

1. Исходное положение (и. п.) — стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях. На счет 1—2 вывести поясницу вверх, голову опустить, спину округлить (рисунок 5); на счет 4—5 опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 16 раз.

2. И. п.— сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. На счет 1—4 попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног (рисунок 6); на счет 5—8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. На счет 1—4 поставить ноги на пол за головой (рисунок 7); на счет 5—8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

4. И. п.— лежа на спине, руки вдоль тела. На счет 1—4 прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола; на счет 5—8 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.

5. И. п.— лежа на животе, разведенные ноги согнуты, руками взяться за стопы. На счет 1—4 попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища (рисунок 8); на счет 5—8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

6. И. п.— лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. На счет 1—2 отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола; на счет 3—4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

7. И. п. — сидя, ноги как можно шире врозь, руки за голову. На счет 1—2 наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги (рисунок 9); на счет 3—4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

8. И. п.— лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты. На счет 1—2 постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево; на счет 3—4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

9. И. п.— сидя, согнутые ноги врозь, руки перед грудью. На счет 1—2 поворот корпуса влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и коснуться пола (рисунок 10); на счет 3—4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

10. И. п.— стоя, ноги врозь. На счет 1—4 круговое движение туловищем вправо (рисунок 11); на счет 5-8 то же в другую сторону. Повторить 16 раз.



ПОДВИЖНОСТЬ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Тазобедренный сустав — самый большой из всех суставов. К нему прикреплены крупные, хорошо развитые мышцы, которые обеспечивают возможность выполнения разнообразных движений — ходьбы, бега, прыжков и многих других.

Чтобы оценить подвижность тазобедренных суставов, эластичность мышц бедра, выполните несколько тестов.

ТЕСТ 1. Лежа на спине,

согните одну ногу, возьмите ее обеими руками за колено и притяните как можно ближе к груди. Другая нога остается выпрямленной (рисунок 1). (Бедро должно соприкоснуться с передней поверхностью туловища.

ТЕСТ 2. Лежа на животе (подбородок касается пола), согните одну ногу и с помощью рук постарайтесь коснуться ее пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола (рисунок 2).

ТЕСТ 3. Сидя, туловище вертикально, разведите выпрямленные ноги как можно шире (рисунок 3). Угол между ногами должен составлять не менее 90°.

ТЕСТ 4. В положении полулежа на спине с опорой на локти согните одну ногу коленом вовнутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге (рисунок 4). Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.

ТЕСТ 5. Сядьте на стул, согните одну ногу и положите ее стопой на колено другой (рисунок 5). Голень согнутой ноги с помощью рук должна принять горизонтальное _ положение.

Если результаты тестирования вас не радуют, рекомендуем выполнять специальные упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.



1. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. На счет 1 согнуть правую ногу, взявшись руками за голень; на счет 2 выпрямить ногу с помощью рук (рисунок 6); на счет 3 — как на счет 1; на счет 4 вернуться в и. п. То же другой ногой. Повторить 16 раз.
2. И. п. — сидя. На счет 1—3 наклон вперед, стараясь грудью коснуться ног, руки вперед, ноги в коленях не сгибать (рисунок 7); на счет 4 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.
3. И. п. — сидя на коленях и пятках. На счет 1—3 выпрямиться и прогнуться, стараясь вывести бедра как можно больше вперед (рисунок 8); на счет 4 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.
4. И. п. — стоя на левом колене, согнутая правая нога впереди, руки на правом колене. На счет 1—3 подать левое бедро и таз вперед-вниз (рисунок 9); на счет 4 вернуться в и. п. То же с другой ноги. Повторить 16 раз.
5. И. п. — стоя правым боком к стулу и держась за его спинку руками. На счет 1—3, приседая на левой ноге, вывести за ней правую ногу как можно дальше в сторону, туловище вертикально (рисунок 10); на счет 4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 12 раз.
6. И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки на бедрах. На счет 1—3 присесть на правой ноге и наклониться вперед (рисунок 11); на счет 4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.
7. И. п. — сидя, ноги врозь, ладони перед собой на полу пальцами друг к другу. На счет 1—3 наклониться вперед, стараясь положить локти на пол (рисунок 12); на счет 4 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.
8. И. п. — стоя, ноги шире плеч. На счет 1 наклоны вперед, положить ладони на пол; на счет 2 развести пятки в стороны; на счет 3 развести носки в стороны; на счет 4 как счет 2 (рисунок 13); на счет 5 перевести пятки вовнутрь; на счет 6 перевести носки вовнутрь; на счет 7 как счет 5, на счет 8 вернуться в и. п. Повторить 10 раз.
9. И. п. — сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь. На счет 1 опустить правое колено вовнутрь, стараясь коснуться им пола (рисунок 14); на счет 2 вернуться в и. п. То же другой ногой. То же двумя ногами одновременно. Повторить 16 раз.
10. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы вместе, колени врозь. На счет 1—3, опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу (рисунок 15); на счет 4 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.

4. Комплекс упражнений на диске «Здоровье»



Тренажер предназначен для совершенствования вестибулярного аппарата. Продолжительность занятий дозируется по самочувствию. В общеподготовительных и оздоровительных целях достаточно заниматься через день в течение 30 мин, выполняя в одном занятии 8—15 упражнений.

Комплекс упражнений на диске «Здоровье»

Здесь и далее упражнения описываются в порядке нарастания сложности.

1. И. п. — стоя обеими ногами на диске. Поднять правую ногу невысоко (на $35\text{—}45^\circ$) вперед, затем перенести ее в сторону, далее назад и, наконец, приставить к левой ноге. Повторить по $10\text{—}12$ раз каждой ногой.
2. И. п. — стоя левой ногой на диске, руки в стороны, правая нога впереди на носке. Опираясь на носок правой ноги, повернуться влево на $90\text{—}180^\circ$ так, чтобы правая нога оказалась сзади, затем вернуться в и. п. Повторить по $10\text{—}15$ раз каждой ногой. Дыхание в этом и последующих упражнениях равномерное, без задержек.
3. И. п. — стоя левой ногой на диске, правая в стороне на носке. Поднять руки вверх, посмотреть на них, потянуться (вдох), повернуться влево на 90° , вернуться в и. п. (выдох). Повторить по $8\text{—}10$ раз каждой ногой.
4. И. п. — стоя левой ногой на диске, правая впереди на носке, руки перед грудью. Опираясь на носок, повернуться влево на $90\text{—}180^\circ$, отвести руки в стороны (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить по $8\text{—}10$ раз каждой ногой.
5. И. п. — стоя левой ногой на диске, правая впереди на носке. Мах руками влево с поворотом туловища на $90\text{—}180^\circ$ влево (выдох), вернуться в и. п. (вдох). Повторить по $10\text{—}12$ раз в каждую сторону.
6. И. п. — стоя ногами на диске, руки в стороны. Повернуть колени влево, а туловище и руки вправо, затем без остановки повернуть колени вправо, а туловище и руки влево. Повторить $15\text{—}20$ раз в каждую сторону.
7. И. п. — стоя двумя ногами на диске, руки вперед, ноги полусогнуты. Мах руками влево (вправо), поворот туловища влево (вправо) на 360° или более. Повторить $8\text{—}10$ раз в обе стороны.
8. И. п. — стоя в наклоне двумя ногами на диске, руки касаются пола. Отталкиваясь руками, вращаться на тренажере вправо (влево) на 360° или более. Сделать по $8\text{—}10$ вращений в обе стороны.
9. И. п. — сидя на диске, руки в упоре сзади, прямые ноги приподнять под углом $20\text{—}30^\circ$. Сделав вдох, оттолкнуться руками и повернуться на 360° или более вправо (влево), опустить ноги (выдох). Повторить по $10\text{—}12$ раз в каждую сторону.
10. И. п. — сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Сделав вдох, оттолкнуться руками и повернуться на 360 и более градусов вправо (влево), опустить ноги на пол (выдох). Повторить по $10\text{—}12$ раз в каждую сторону.
11. И. п. — сидя на диске, руки в упоре сзади, прямые ноги подняты под углом 45° . Сделав вдох и оттолкнувшись руками, мах ногами вправо (влево), опустить ноги (выдох). Повторить по $8\text{—}10$ раз в каждую сторону.
12. И. п. — сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Сделав выдох, оттолкнуться руками, обхватить ими колени (группировка) и повернуться на 360 и более градусов вправо (влево), руки опустить сзади на пол, ноги на пол (вдох). Повторить по $6\text{—}8$ раз в каждую сторону.
13. И. п. — стоя на четвереньках, колени на диске, голени подняты вверх. Поворот ногами и тазом в левую и правую сторону. Повторить по $15\text{—}20$ раз в каждую сторону.
14. И. п. — стоя коленями на диске, правая рука в упоре на полу, левая на диске. Выпрямляя левую ногу назад—вверх, оттолкнуться правой рукой от пола и сделать поворот влево на 360 и более градусов. Повторить по $6\text{—}8$ раз в каждую сторону.
15. И. п. — в упоре присев на диске. Мах руками влево (вправо), поворот влево (вправо) на 360 и более градусов. Повторить по $8\text{—}10$ раз в каждую сторону.