Задания для дистанционной работы с группами 2-6 базового уровня сложности по легкой атлетике (разминка для спринта)

Чибисов С.П.

Разминка (на месте) для спринта

1. Поочередное отведение рук назад 10 раз

2. Повороты влево, вправо 10 раз

3. Вращение рук вперед – назад 10+10

4. Попеременное вращение рук вперед-назад 10+10

5. Разнонаправленное вращение рук вперед-назад 10+10

6. Вращение туловища влево, вправо 10+10

7. Вращение коленей вовнутрь-наружу 10+10

8. Вращение стопой, влево-вправо обеими ногами 10+10

9. Подскоки на месте с вращением рук назад 10 раз

10 Прокачивания в выпаде на 3 счета с поворотом 10 раз

11. Выпрыгивания вверх10 раз

12. Прокачивания, нога в сторону на 3 счета с перекатом на другую ногу 10 раз

13. Смена ног прыжком 20 раз

14. Подскоки на месте с переменным подъемом колен 20 раз

15. Работа рук 10+10

16. Смена ног в выпаде 10 раз

17. Работа рук в наклоне 10+10

Отдых между упражнениями и подходами по самочувствию