

# RESIST - A - BOLL

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (вводный этап)

1. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, колени мягкие, руки на бедрах.
  - прыжки на мяче ( следим за осанкой );
  - то же, добавив движения стопой вверх-вниз одновременные и поочередные
2. И.п. – сидя на мяче, ноги вместе
  - 1-4 – 4 шага вперед, опираясь спиной на мяч
  - 5-8 – 4 шага назад в и.п.
3. И.п. – сидя на полу, опираясь спиной на мяч.
  - перекаты на спину;
  - то же, с махом согнутой ногой;
  - то же, с махом прямой ногой.
4. И.п. – то же.
  - выполнить перекат на спину, руки вверх, ноги врозь, колени мягкие, расслабить тело на 10-15 сек и вернуться в и.п.
5. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, мяч между колен.
  - сжимание мяча коленями в быстром и медленном темпе.
6. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, мяч между стоп.
  - выпрямить ноги ( угол 90° ) и вернуться в и.п.
7. И.п. – лежа на спине, согнутые ноги на мяче, руки за головой.
  - поднимание и опускание верхней части туловища.
8. И.п. – лежа на животе, мяч между стоп.
  - сгибание-разгибание ног в коленях
9. И.п. – лежа на спине, мяч между стоп.
  - поднимание полусогнутых ног, касание мячом пола за головой и возвращение в и.п.
10. И.п. – лежа на животе на мяче, ноги врозь, руки за головой.
  - поднимание и опускание верхней части туловища;
  - то же, руки вперед, в стороны, отведение согнутых рук назад.
11. И.п. – стоя на коленях, руки вперед, мяч в руках.
  - повороты вправо и влево
12. И.п. – стоя на коленях, мяч перед собой на полу.
  - оттолкнувшись ногами, выполнить перекат вперед по мячу, сделав 3-4 «шага» руками; вернуться в и.п., оттолкнувшись руками;
  - то же, добавив сгибание ног в коленях в конце переката
13. И.п. – упор лежа, бедра на мяче.
  - сгибание-разгибание рук;
  - то же, добавив поочередные сгибания ног в коленях.
14. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь.
  - наклоны к прямым ногам.