

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 – СЪСТЕЗАТЕЛЕН КОМПЛЕКС ОТ ОБЩОРАЗВИВАЩИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ДИВИЗИЯ 3 и 4 (ученици 8-10 клас и 11-12 клас)

1-во упражнение



И.П. на 1 2 3 4 5 6 7 8

От изходно положение (И.П.) строеж се изпълнява последователно повдигане и снемане на ръцете. Започва се с дясна ръка поставена на рамото.

2-ро упражнение



И. П. на 1 2 3 4 5 6 7 8

Изходно положение (И.П.) строеж.

На 1 такт се изпълнява повдигане на ръцете напред, на 2 такт - хоризонтален мах с дясната ръка и извивка на тялото назад в дясно, на 3-ти такт връщане на дясната ръка напред и на 4-ти такт двете ръце се снемат долу. На 5-8т. се изпълняват движенията противоравно с лявата ръка.

3-то упражнение



И.П.

1

2

3

4

5

6

7

8

Изходно положение (И.П.) разкрачен стоеж, ръце на хълбоци.

На 1-ви такт се изпълнява страничен наклон в дясно с повдигане на лява ръка горе, на 2-ри такт – И.П., на 3-ти такт противоравно на 1 (наклон в ляво), на 4-ти такт И.П., на 5-ти такт водоравен наклон, на 6-ти такт И.П., на 7-ми такт наклон назад, на 8-ми такт – И.П.

4-то упражнение



И.П.

1a

16

2a

26

3a

36

4 такт

8

76

7a

66

6a

56

5a

Изходно положение (И.П.) разкрачен стоеж, ръце на горе.

От 1-ви до 4-ти такт се изпълнява **лицев кръг с тялото** в дясно с ръце горе, на 5-8 такт противоравно (лицев кръг с тялото в ляво).

5-то упражнение



Изходно положение (И.П.) стоеж.

На 1-ви такт* се изпълнява крачка в дясно до напад в дясно с ръце встрани, на 2-ри такт тялото се обръща в дясно до десен напад с ръце напред, на 3-ти такт обръщане на тялото напред (= на 1) и на 4-ти такт десния крак се събира към левия в стоеж, а ръцете се снемат долу;

5-8 такт – противоравно на такт 1-4, но с крачка в ляво*.

6-то упражнение



Изходно положение (И.П.) стоеж.

На 1-ви такт се изпълнява полуклек с ръце напред, на 2-ри такт – И.П., на 3-ти такт повдигане на пръсти и ръце през напред до горе (главата гледа ръцете), 4-ти такт стоеж и снемане на ръцете през напред до долу, на 5-ти такт се изпълнява стъпка с десния крак в дясно до разкрячен полуклек с ръце на рамене, на 6-ти такт се повдигат само ръцете нагоре, като главата отново гледа ръцете, 7-ми такт ръцете се снемат встрани (задържа се в разкрячения полуклек), 8-ми такт десния крак се прибира до левия в стоеж, а ръцете се снемат долу.

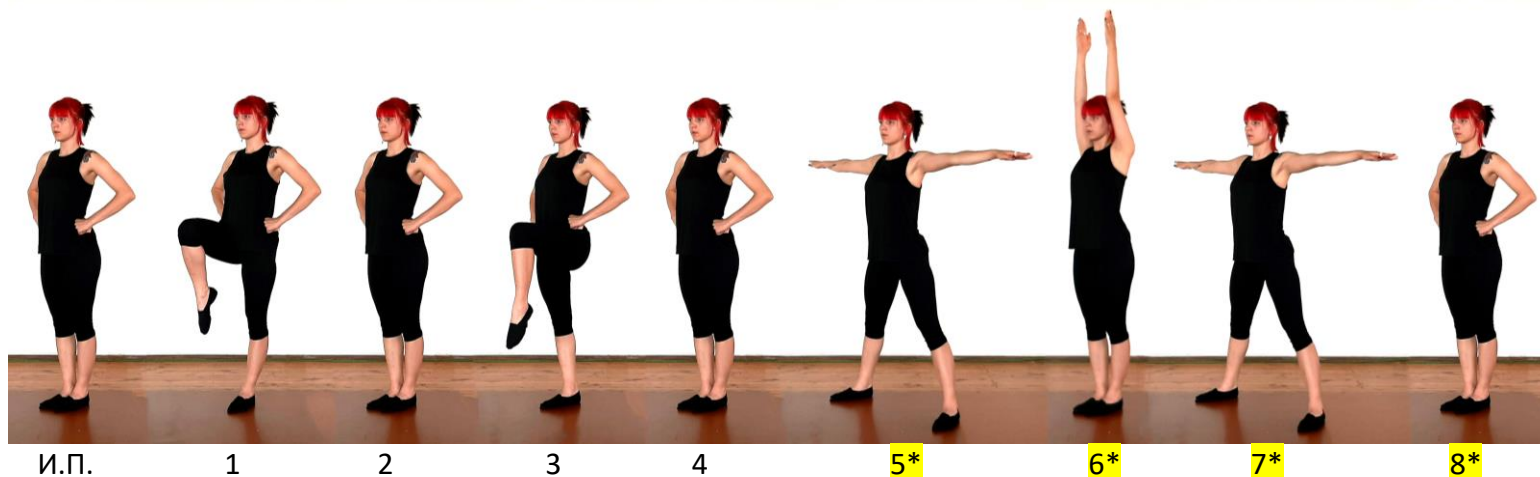
7-то упражнение



Изходно положение (И.П.) стоеж, ръце на хълбоци.

На 1-ви такт се изпълнява дълбок наклон напред с ръце към пода, на 2-ри такт се заема равновесен клек с ръце напред, на 3-ти такт се изпълнява отново дълбок наклон напред (като такт 3), на 4-ти такт тялото се изправя в И.П., на 5-ти такт се повдига десния крак встрани с ръце встрани, на 6-ти такт И.П., на 7-ми такт – повдигане на ляв крак встрани с ръце встрани, 8-ми такт - И.П.

8-то упражнение



Изходно положение (И.П.) стоеж, ръце на хълбоци.

На 1-ви такт се изпълнява повдигане на десен крак напред със свито коляно (минимум до хоризонтала), на 2-ри такт се заема И.П., на 3-ти такт се повдига ляв крак напред със свито коляно (минимум до хоризонтала), на 4-ти такт - И.П., на 5-ти такт* се **подскача** до разкрачен стоеж с ръце встрани, на 6-ти такт* с **подскок** се събират краката до стоеж ръце горе, на 7-ми такт* – **подскок** до разкрачен стоеж с ръце встрани, 8-ми такт* - с **подскок** се заема И.П.