

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 – СЪСТЕЗАТЕЛЕН КОМПЛЕКС ОТ ОБЩОРАЗВИВАЩИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ДИВИЗИЯ 1 (ученици 1-4 клас)

ВСЯКО УПРАЖНЕНИЕ СЕ
ИЗПЪЛНЯВА ПО 2 ПЪТИ

1 упр. – Повдигане и снемане на ръцете



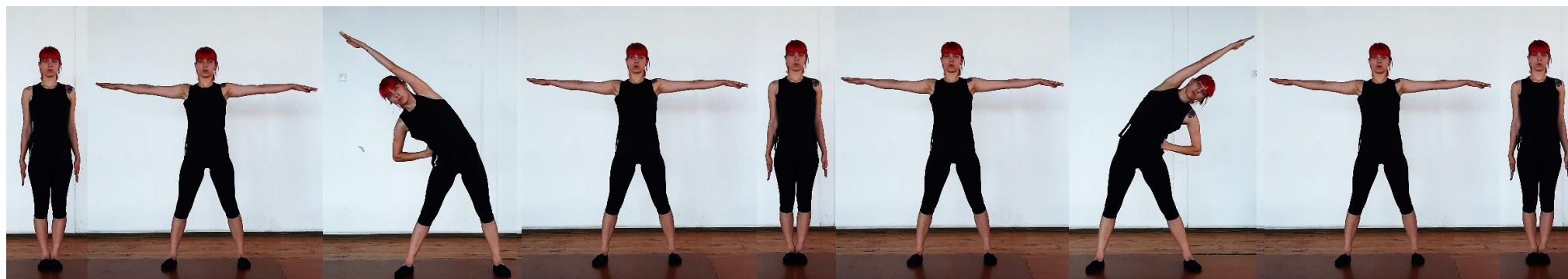
И.П. 1т. 2т. 3т. 4т.

2 упр. – Долен лицев кръг с ръцете с крачка встрани



И.П. 1т. 2а 2б 3т. 4т.

3 упр. – Наклони с тялото в дясно и ляво с крачка встрани



И.П. в дясно 1т. 2т. 3т. 4т. в ляво 5т. 6т. 7т. 8т.

4 упр. – Наклон с извивка към десен и ляв крак и крачка встрани



И.П. в дясно 1т. 2т. 3т. 4т. в ляво 5т. 6т. 7т. 8т.

5 упр. – Напади в дясно и ляво (с крачка встрани)



И.П. в дясно 1-2т. 3-4т. в ляво 5-6т. 7-8т.

6 упр. – Полу клек и повдигане на пръсти



И.П. 1-2т. 3-4т. 5-6т. 7-8т.



7 упр. – Повдигане на десен и ляв крак напред със свито коляно

И.П. 1т. 2т. 3т. 4т.

8 упр. – **Подскоци** с отваряне и събиране на краката до разкрачен стоеж. Ръцете се повдигат встрани и горе.



И.П. 1т. 2т. 3т. 4т.

ИЗГОТВИЛ: гл. ас. Милена Търничкова, доктор (преподавател в катедра „Гимнастика към НСА „В. Левски“)