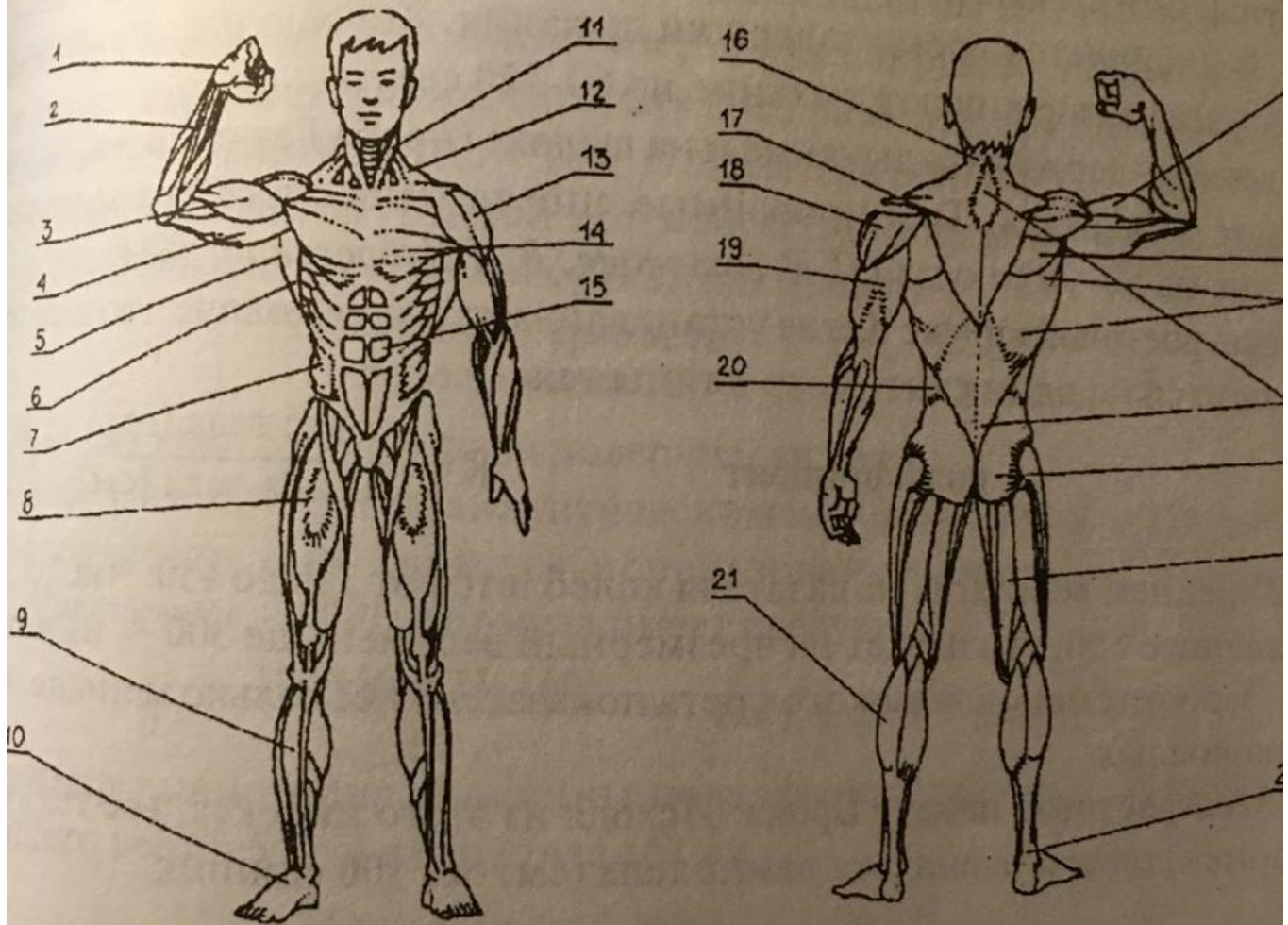


Гимнастические упражнения 12-15 минут

Простейший атлас мышечной системы человека



Основные мышцы: 1 — мышцы кисти, 2 — мышцы предплечья, 3 — бицепс, 4, 19, — трицепс, 5, 23 — круглая мышца, 6, 24 — широчайшая мышца спины, 7, 20 — косая мышца живота, 8 — разгибатель бедра, 9 — икроножная, 10 — мышцы стопы, 11, 16 — мышцы шеи, 12, 17 — трапециевидная, 13, 18 — дельтовидная, 14 — большая грудная, 15 — прямая мышца живота, 21 — икроножная, 25 — сгибатель спины, 26 — ягодичная, 27 — разгибатель бедра, 28 — ахиллово сухожилие



1. Прыжки через скакалку — попеременно на каждой ноге (бег на месте). Комбинировать со скрещением рук перед собой и за собой.



2. И.п.: ноги вместе. Прыжки через скакалку, высоко поднимая колени



3. Прыжки через скакалку в «разножке» или «крест-накрест»



4. Прыжки через скакалку на одной ноге с одновременным вытягиванием второй вперед



5. И.п.: стоя. Прыжки на одной ноге через скакалку, сложенную вдвое. Вращение скакалки в горизонтальной плоскости под ногами. То же в приседе

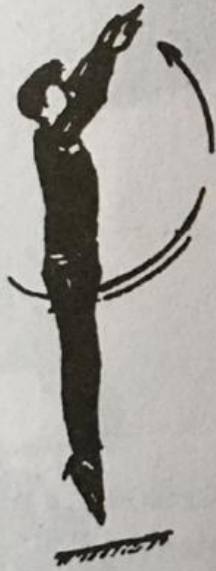
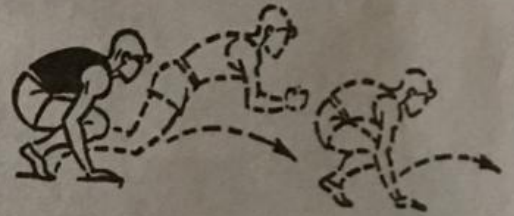


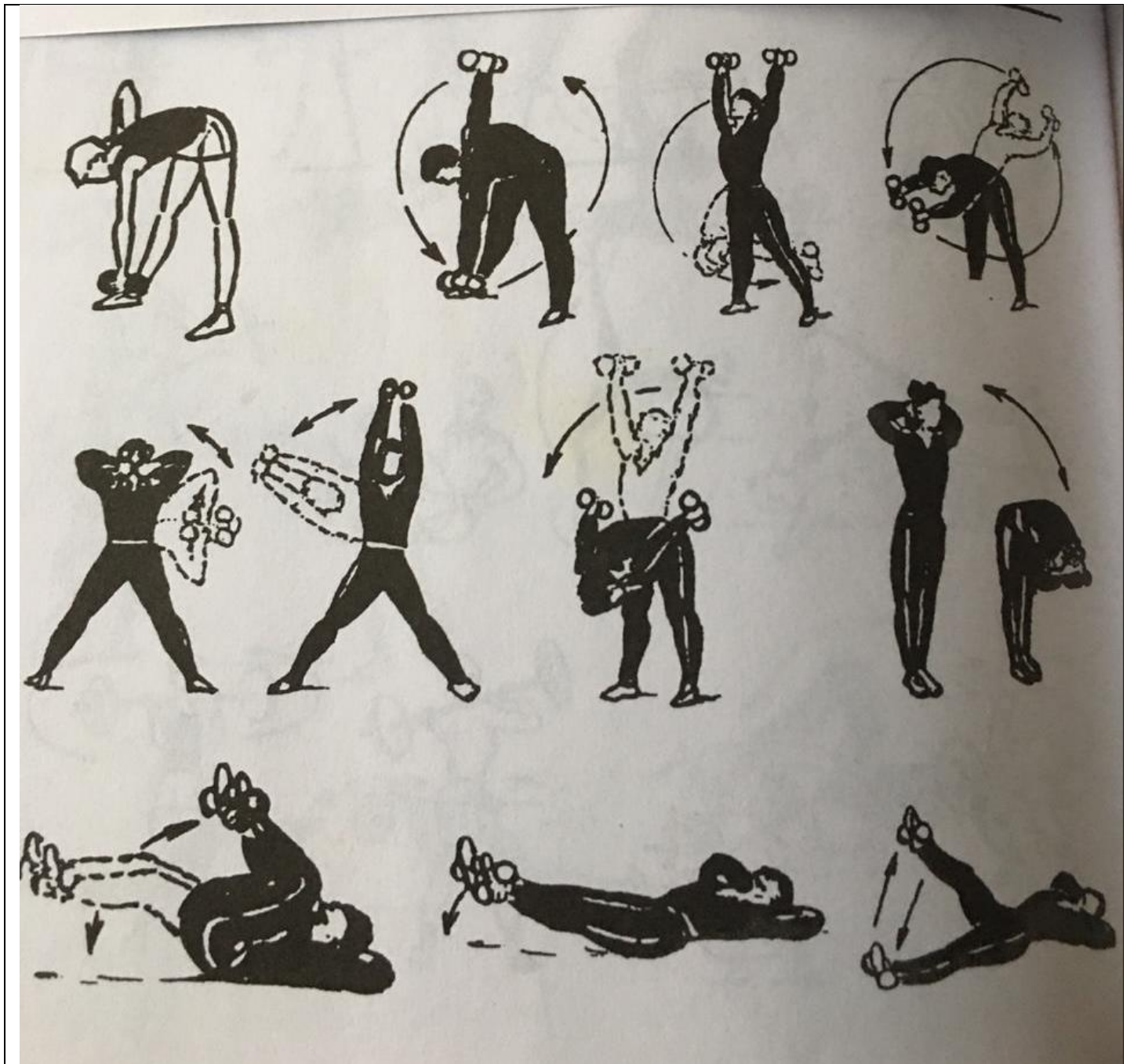
7. Прыжки через скакалку, сложенную вдвое, вперед с поджатием ног

Упражнения для развития мышц ног



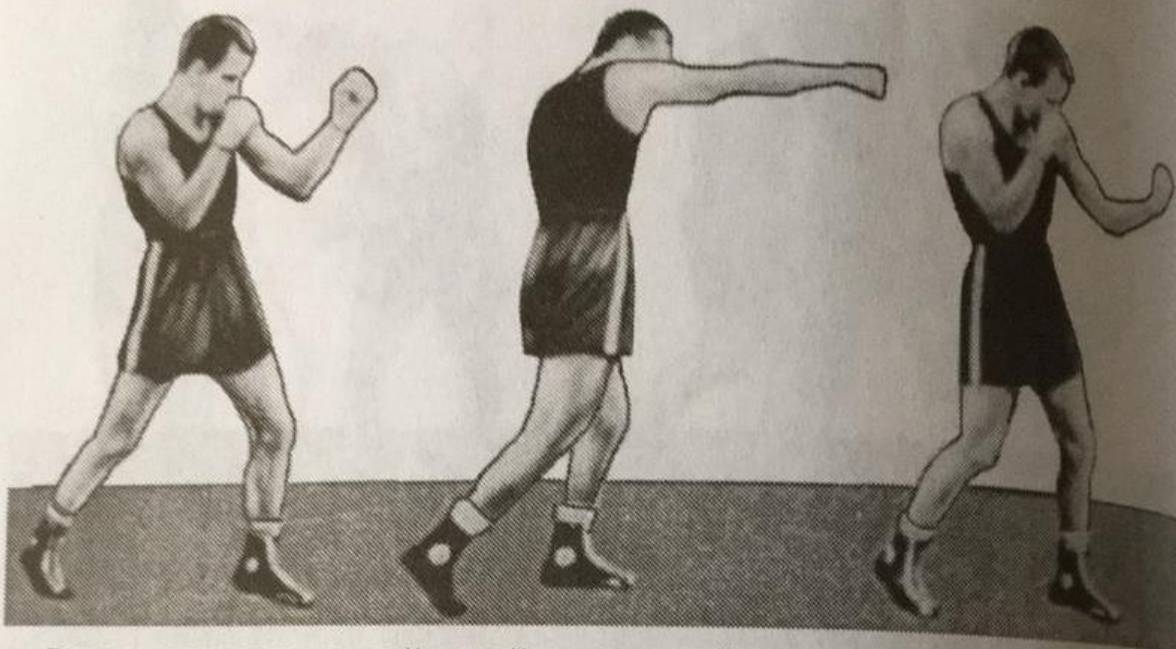
прыжки вперед («по-заячьи»)





Школа бокса
Раунд по 2 мин.

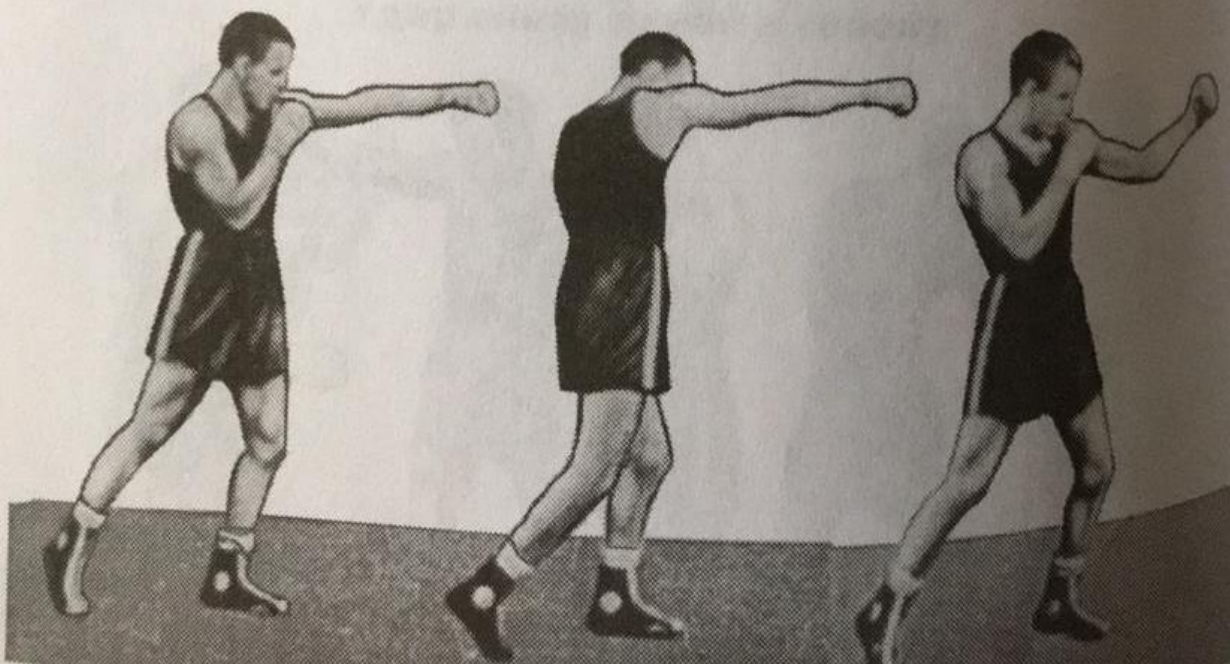
**Атака двумя ударами: прямой удар правой в голову —
снизу левой**

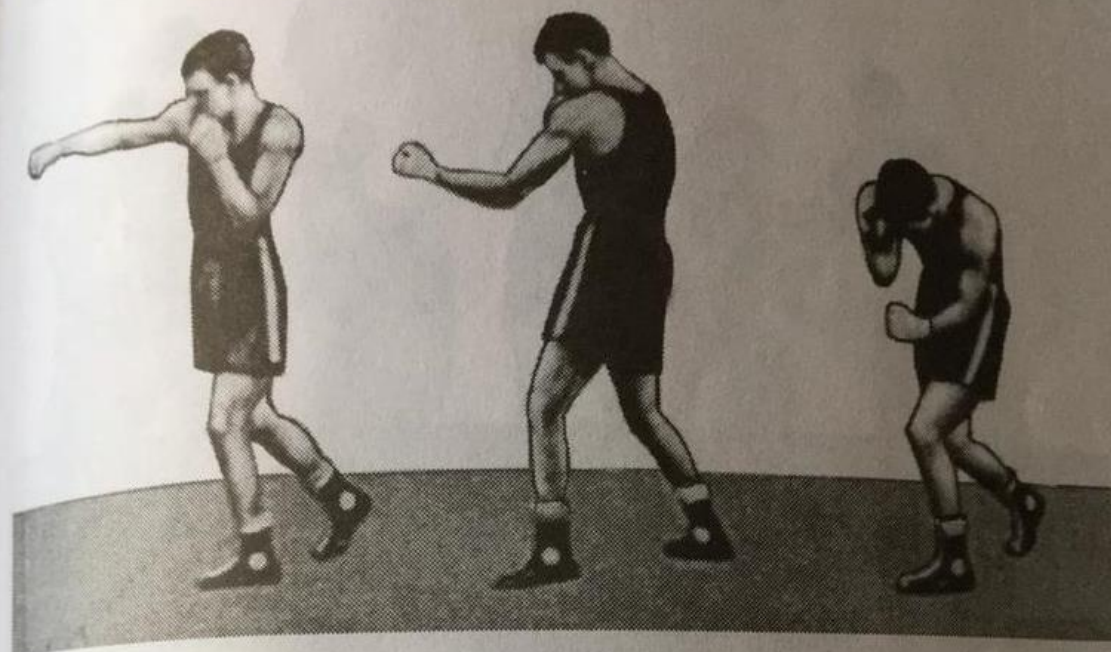


В момент удара правой рукой кулак левой руки немного опускается вниз. Удар снизу левой рукой наносится в голову или туловище в зависимости от незащищенного места.

Применяется на дальней и средней дистанциях.

**Атака тремя ударами: прямые удары левой — правой в
голову — снизу левой**





Первый удар наносится со скачковым движением и служит для отвлечения противника или раскрытия его защиты; второй — с частичным переносом веса тела на левую ногу — как акцентированный. Применяется на средней и дальней дистанциях.

Удар снизу правой в голову

