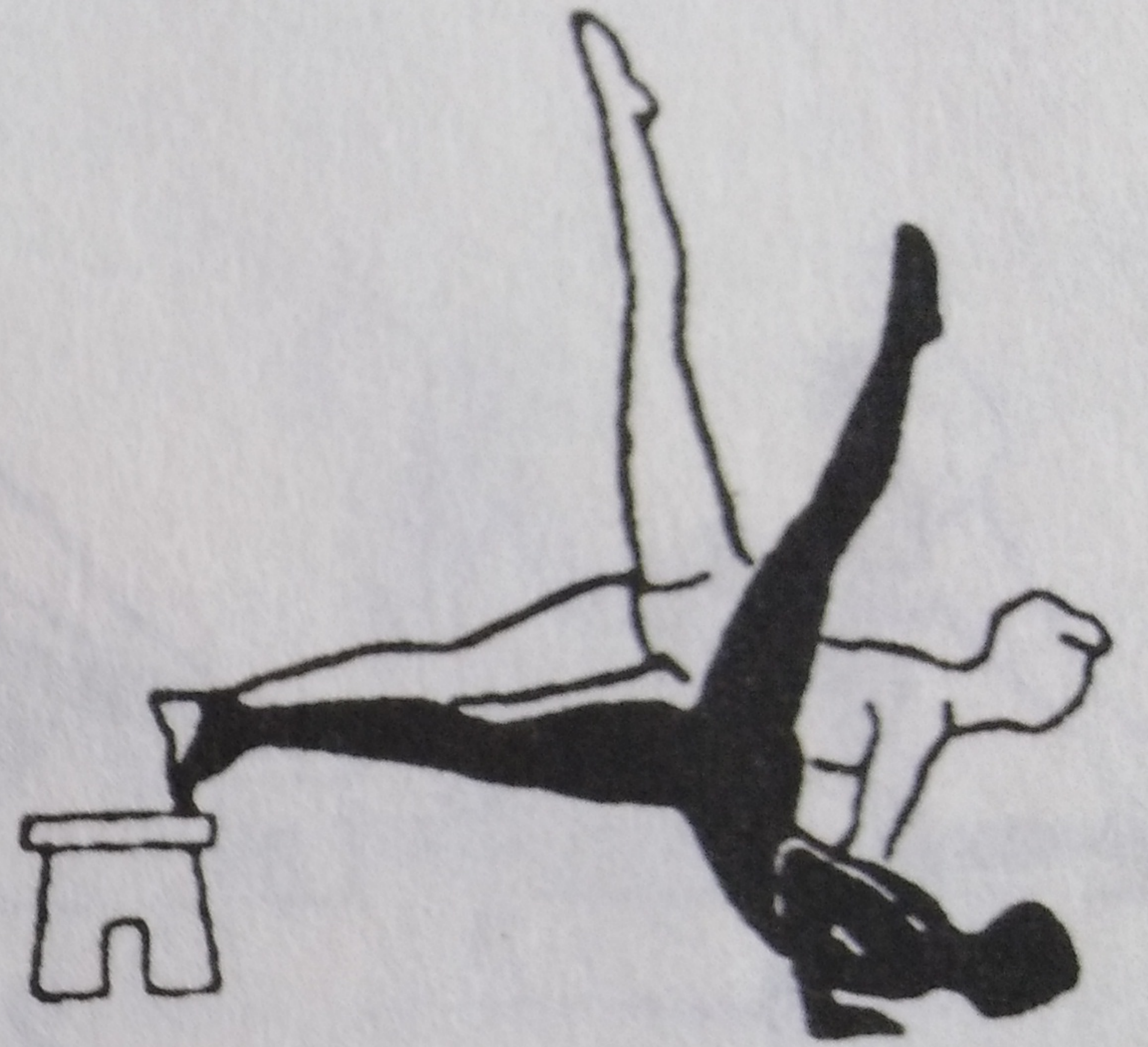




1



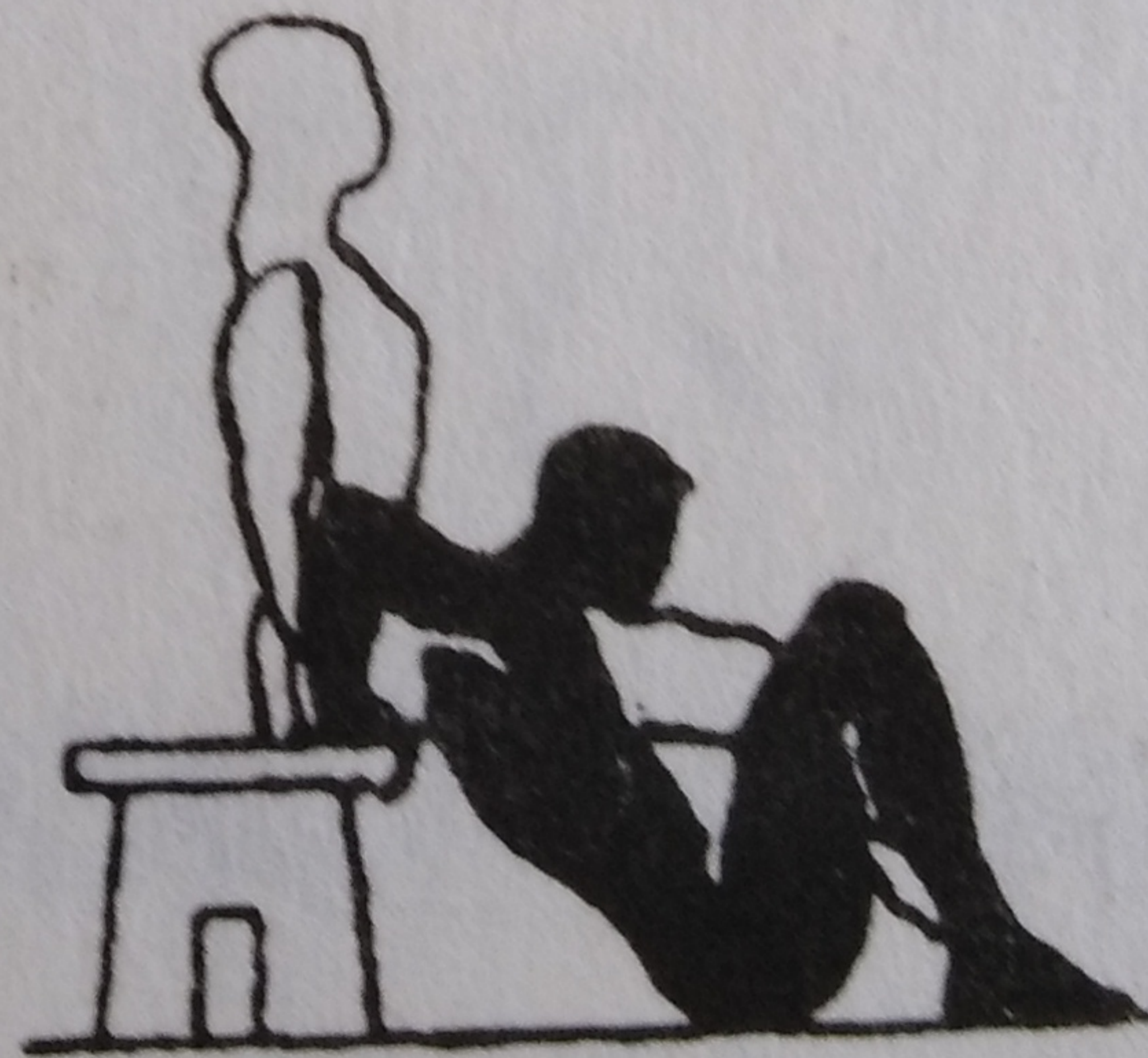
2



3



4



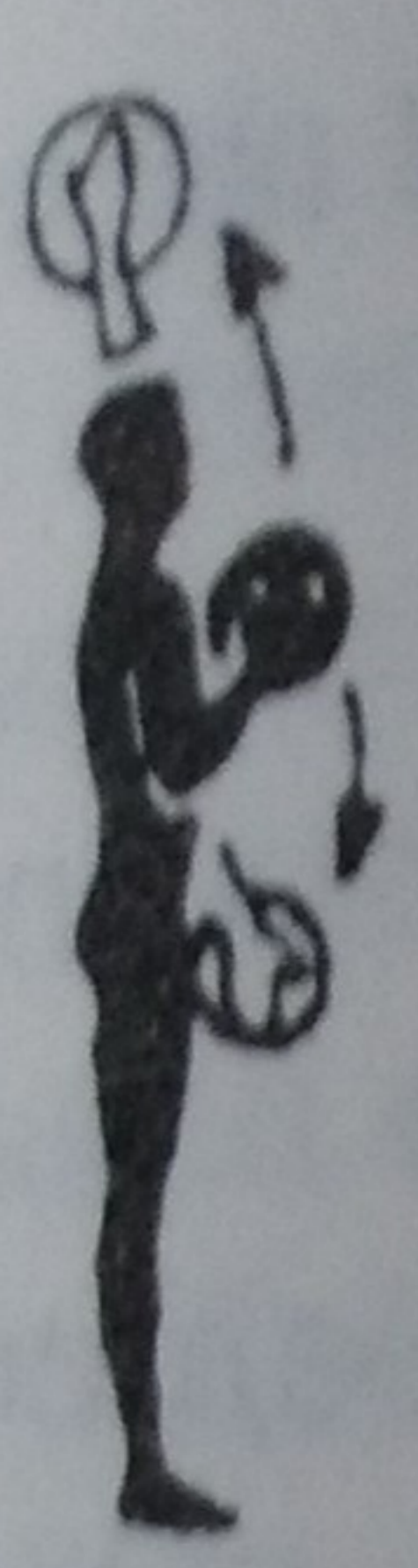
5



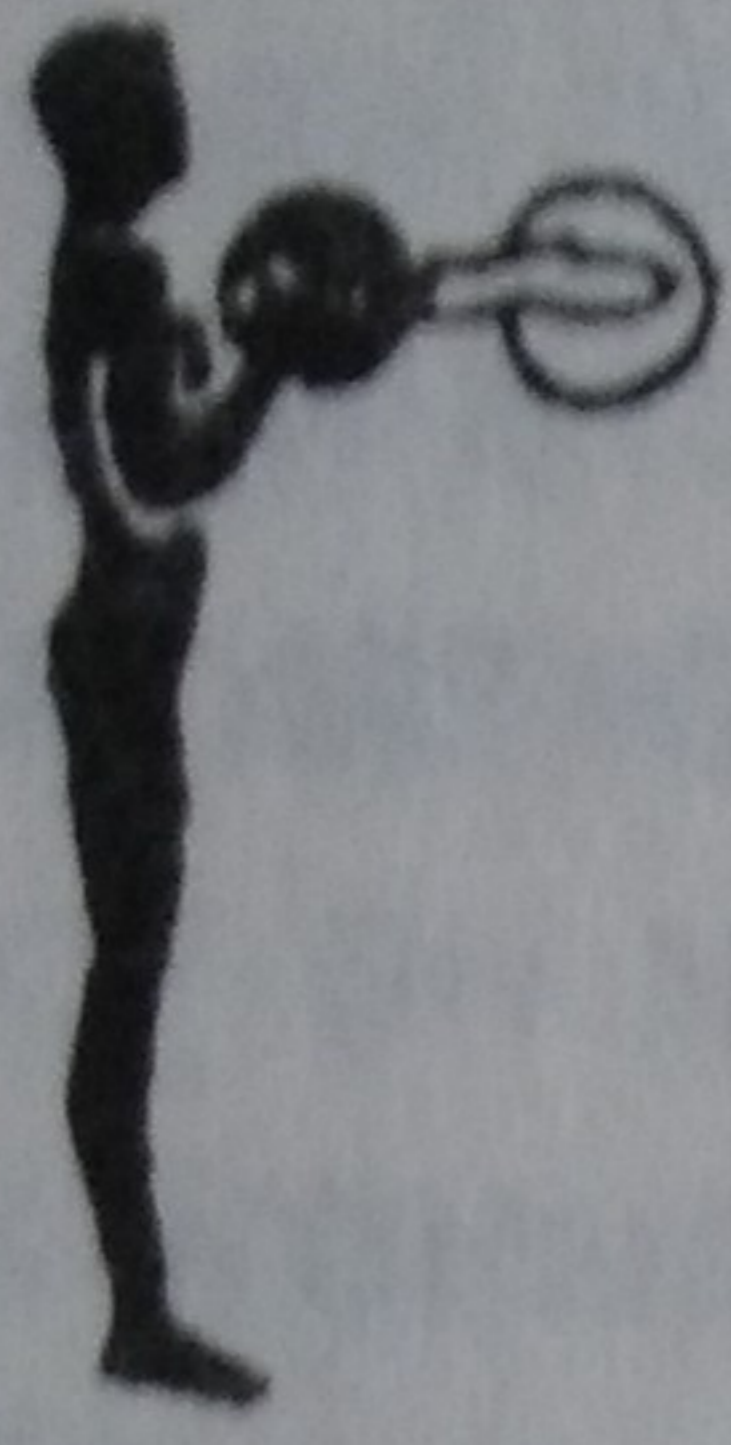
6

Упражнения на силу для мышц рук и плечевого пояса (рис. 74)

1. И.п. — упор стоя на коленях, руки на скамейке. Выпрямление ног уловища в упор лежа и медленное возвращение в и.п.
2. И.п. — упор лежа, ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.
3. То же, нога поднята назад-вверх.
4. И.п. — стоя на скамейке в полуприседе. Падение в упор лежа на локтях. Переступая руками, вернуться в и.п.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади (на скамейку).
6. То же, но упор руками на полу, а ноги на скамейке.



1



2



3



4



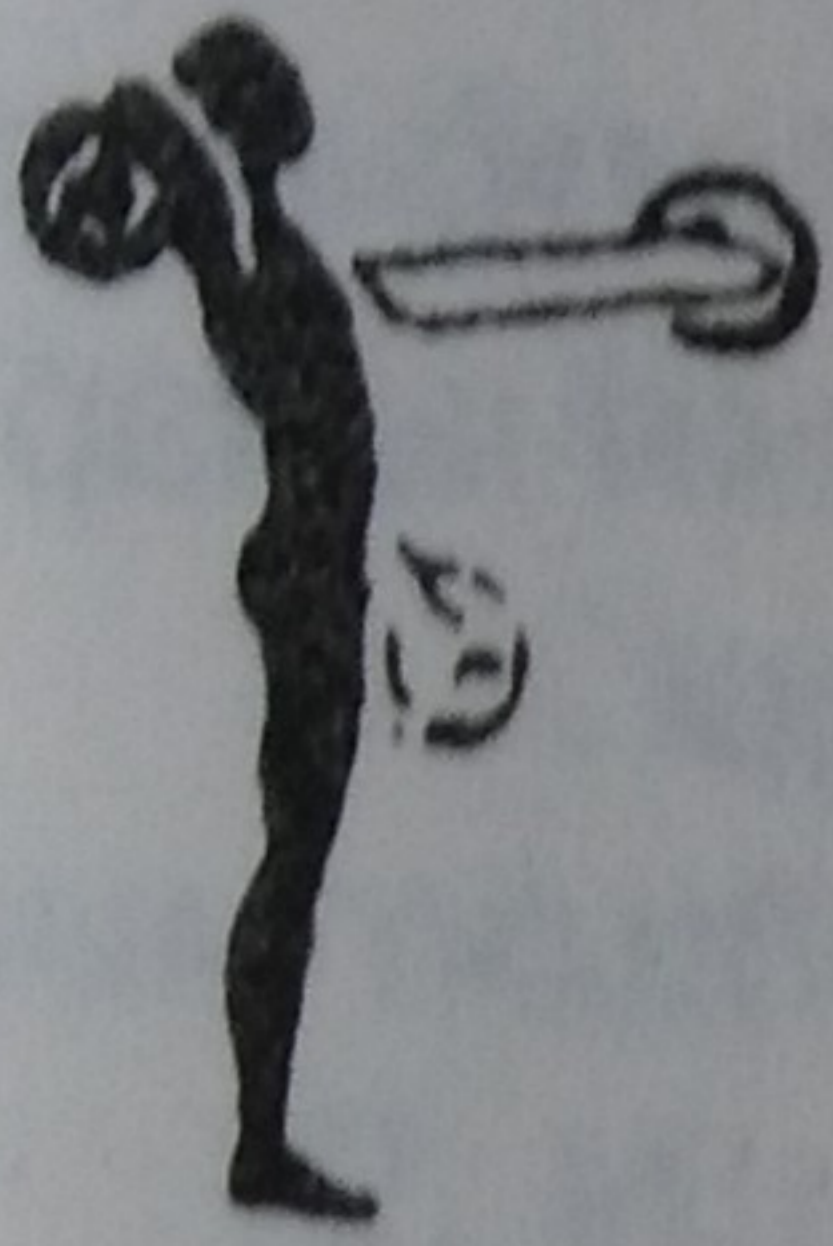
5



6



7



8



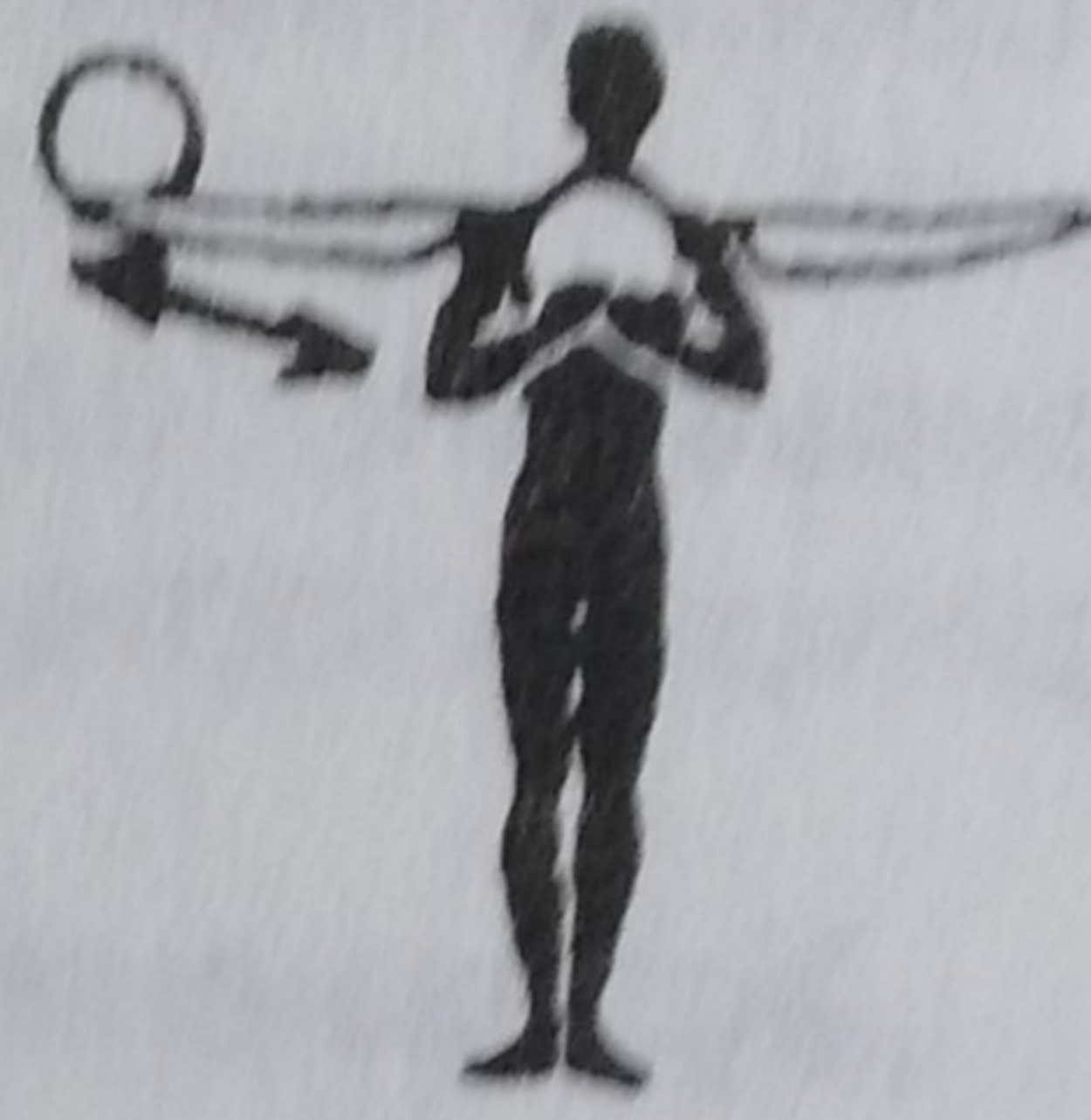
9



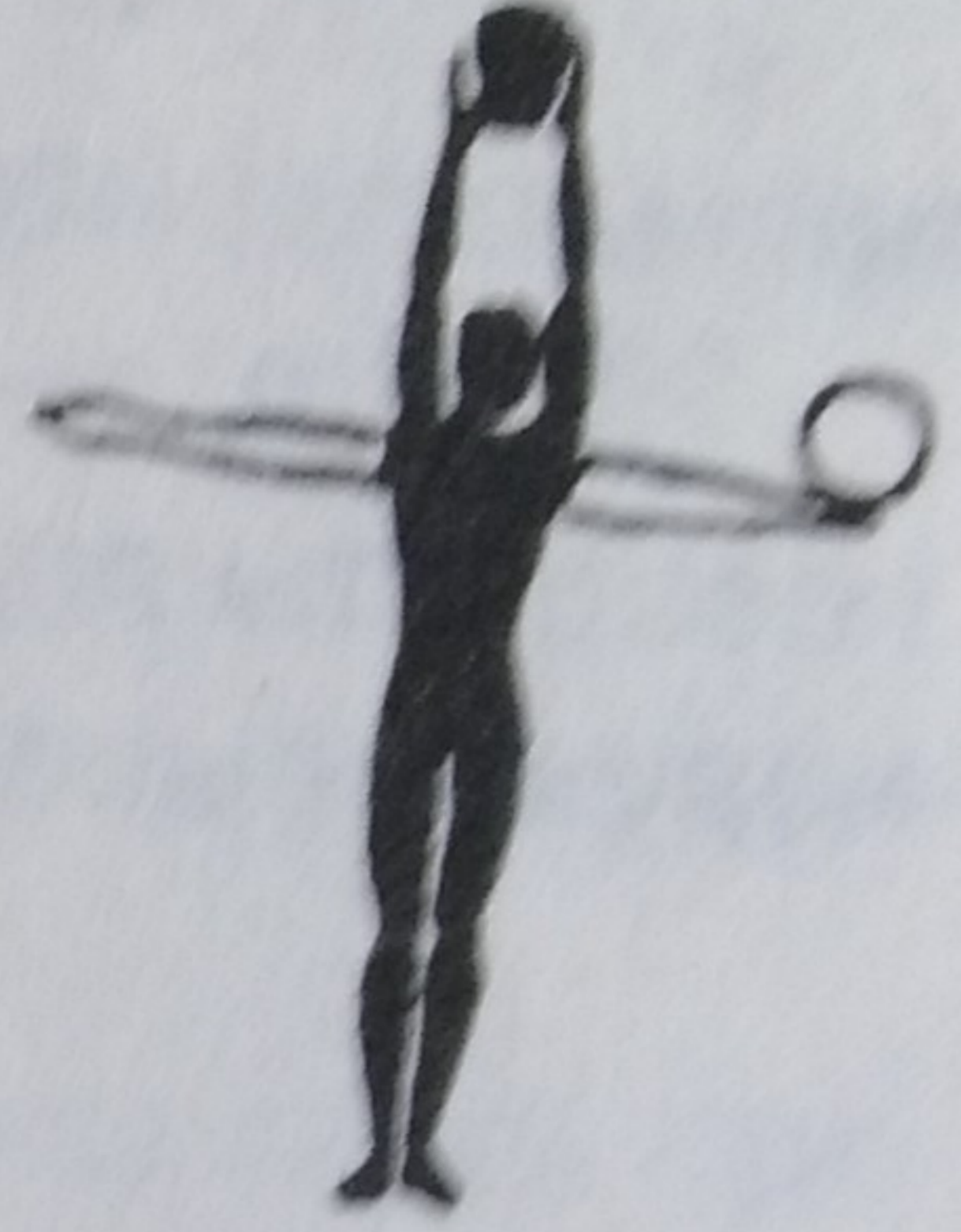
10



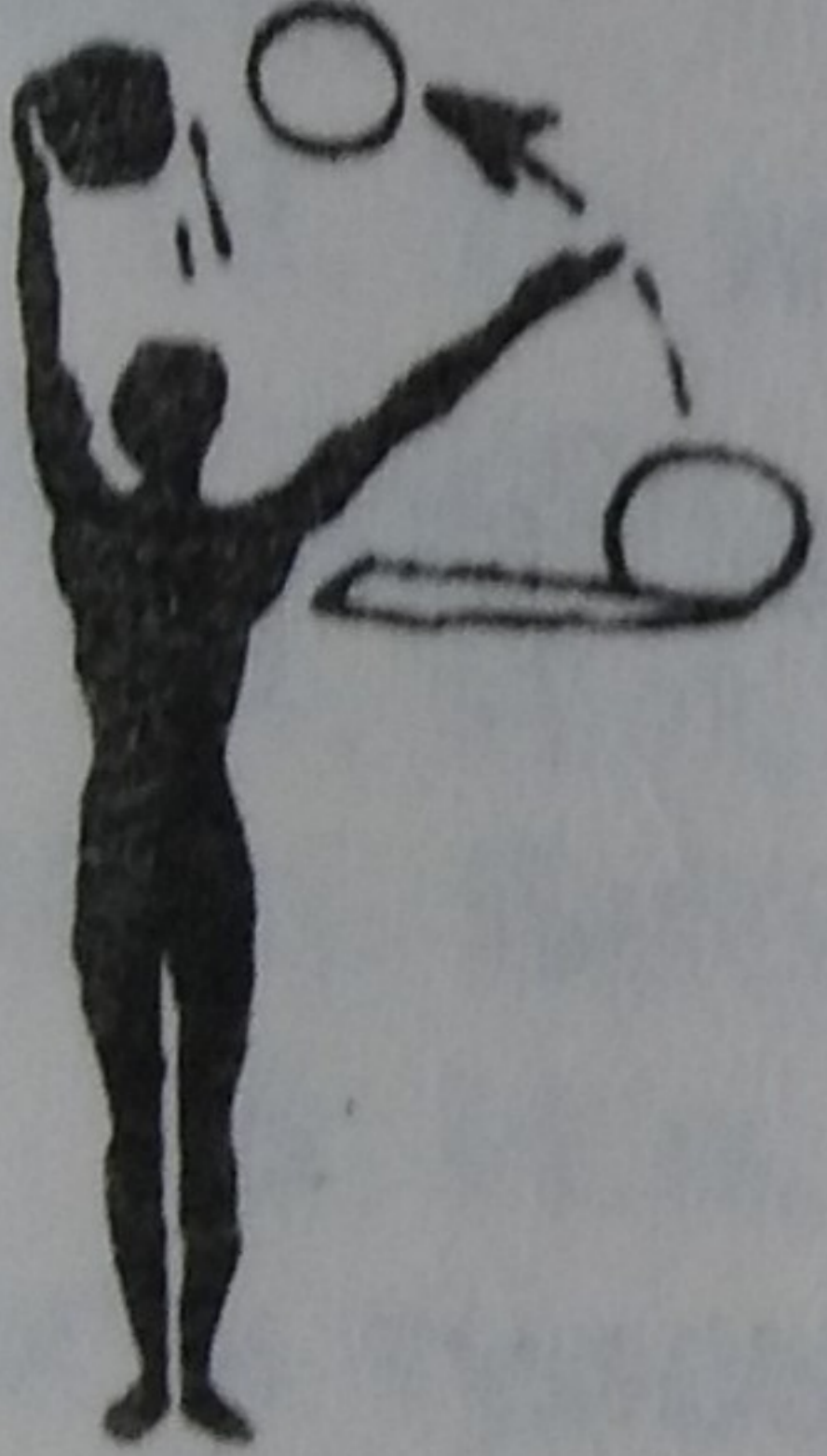
11



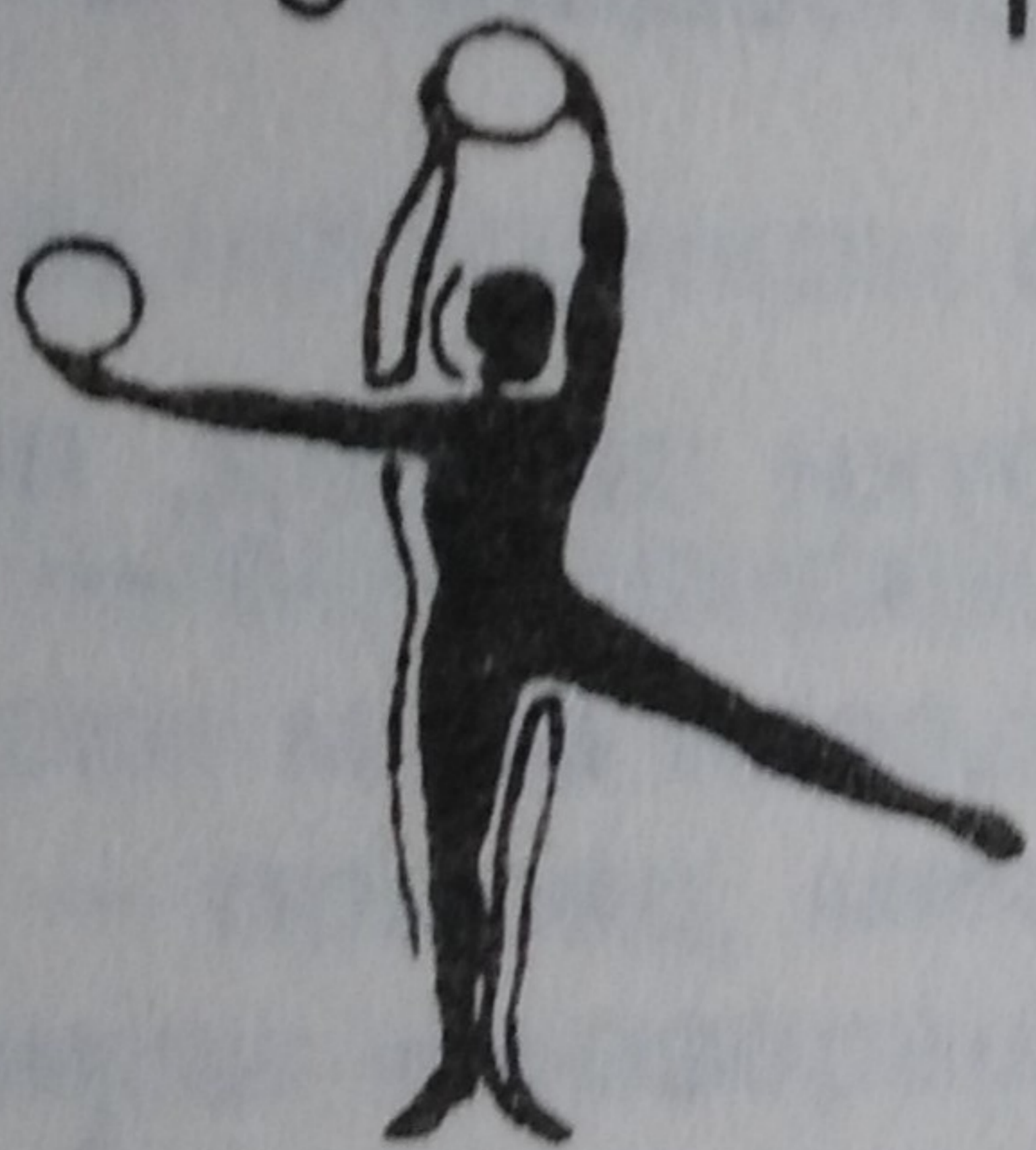
12



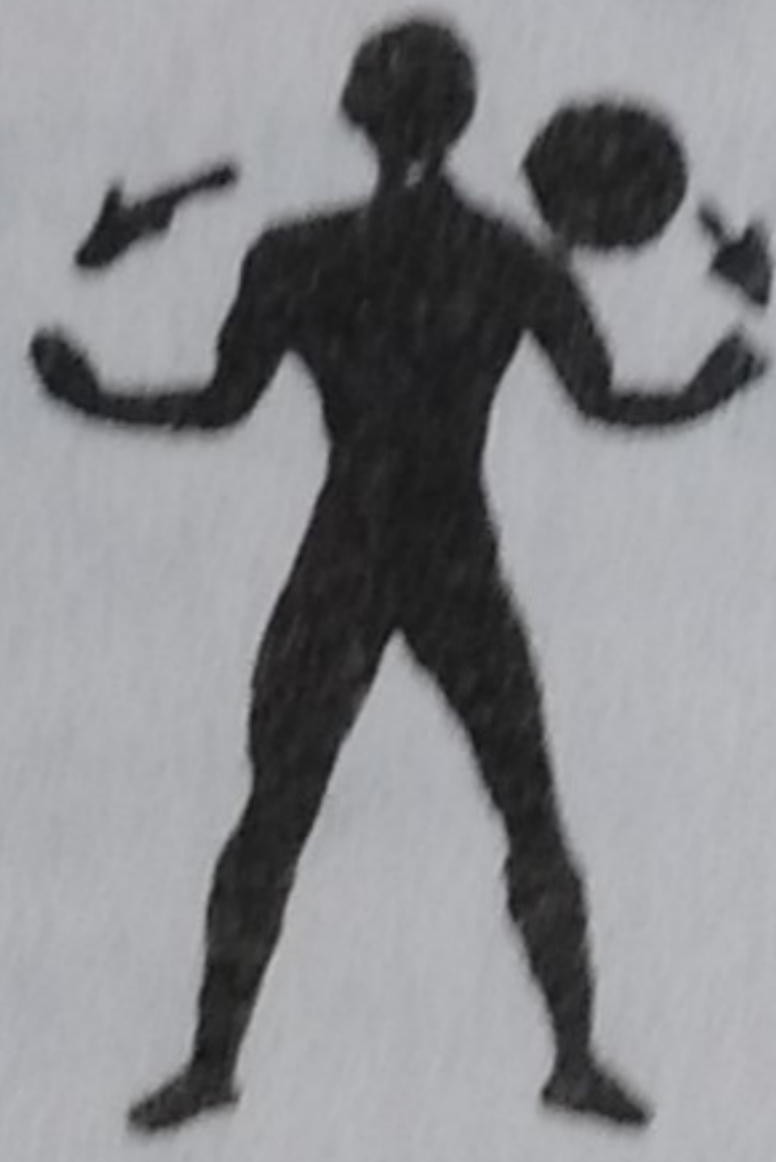
13



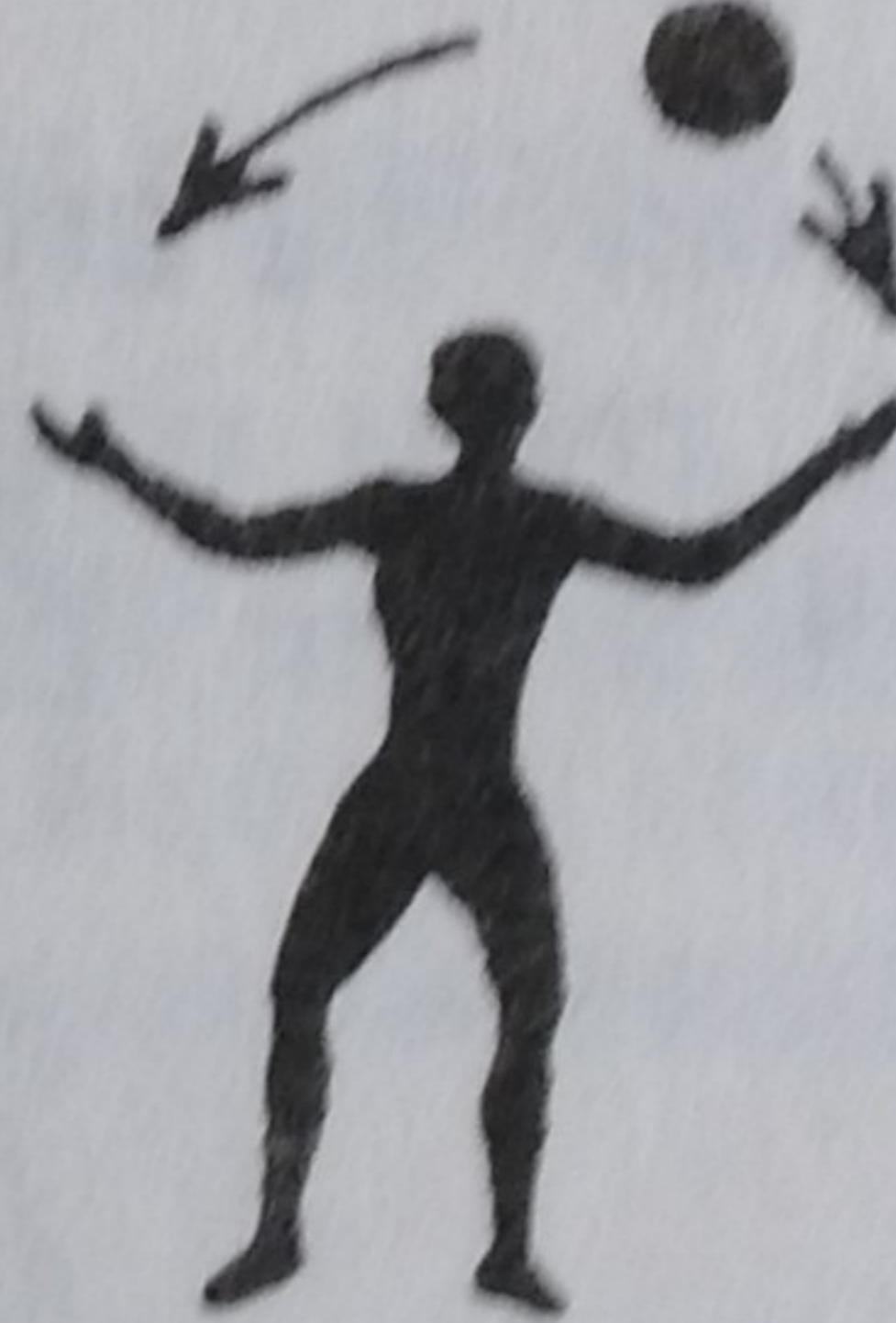
14



15



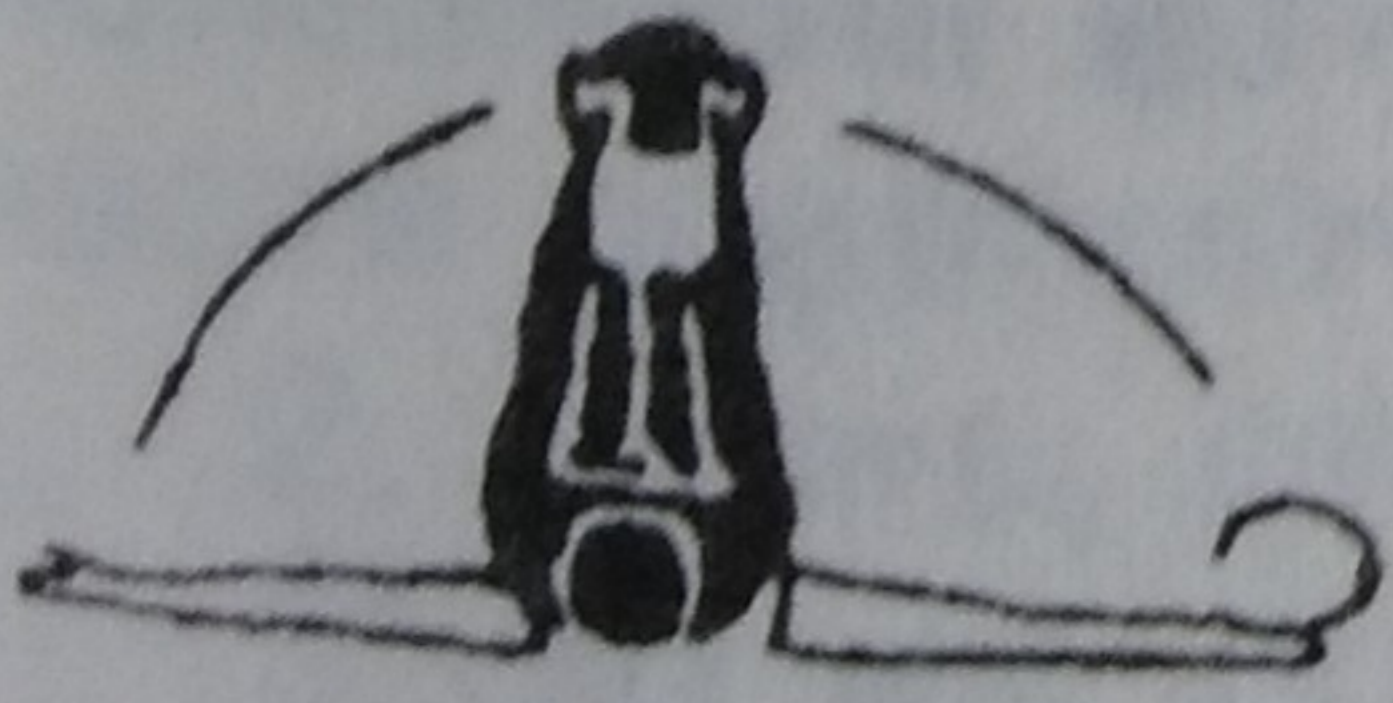
16



17



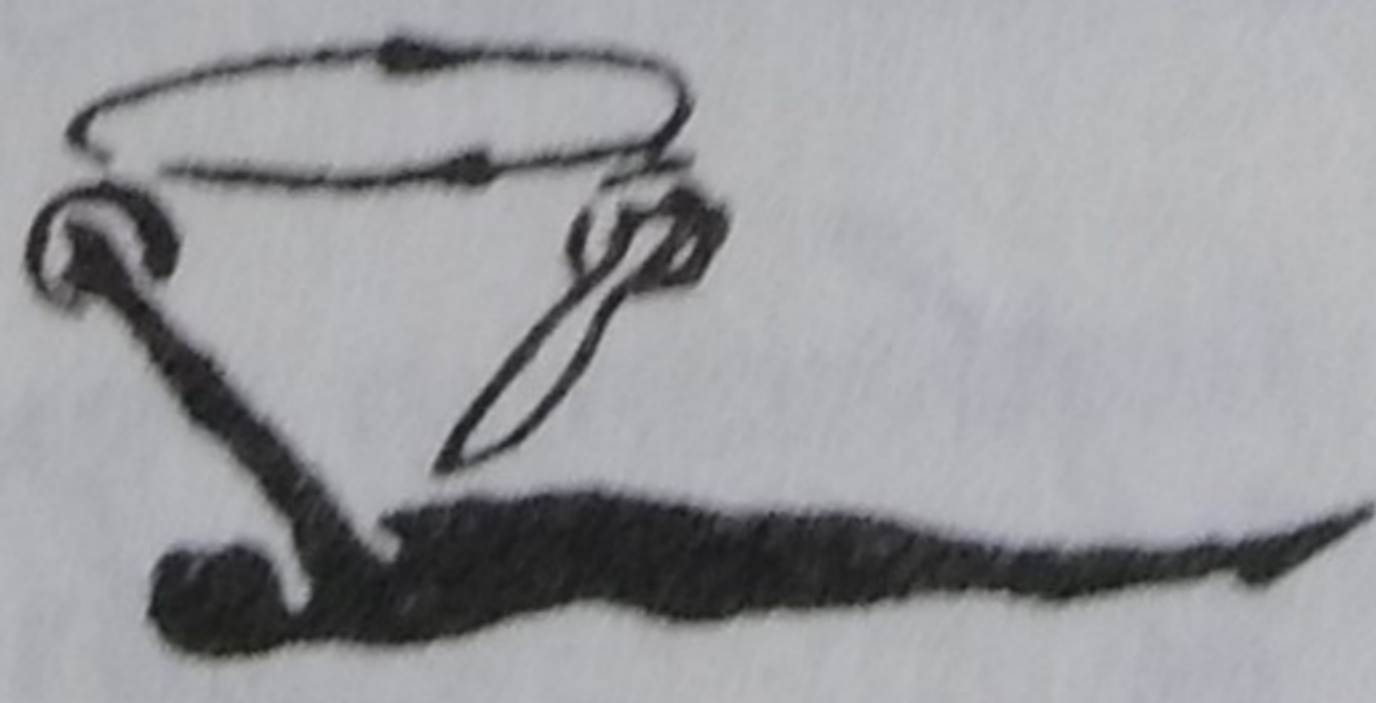
18



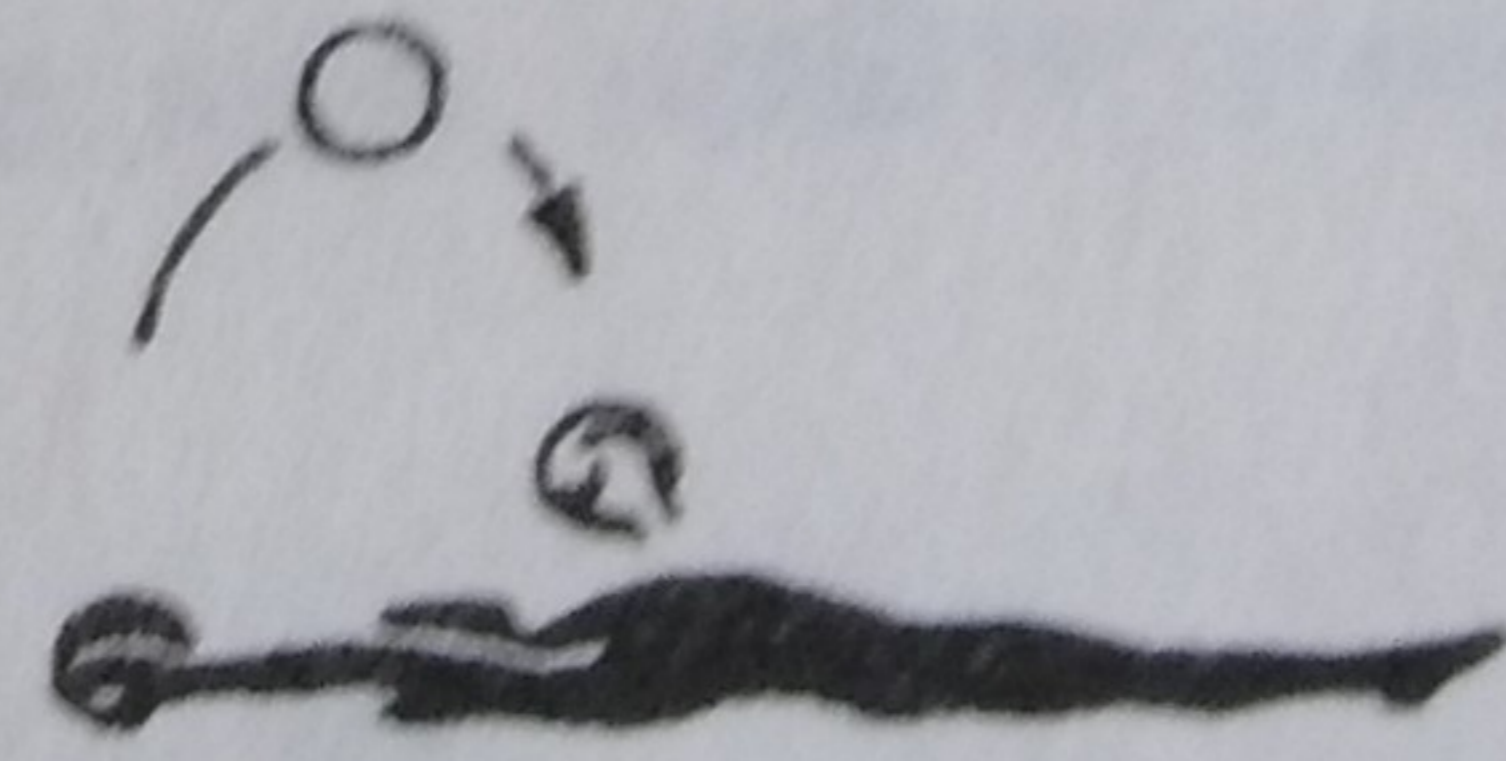
19



20



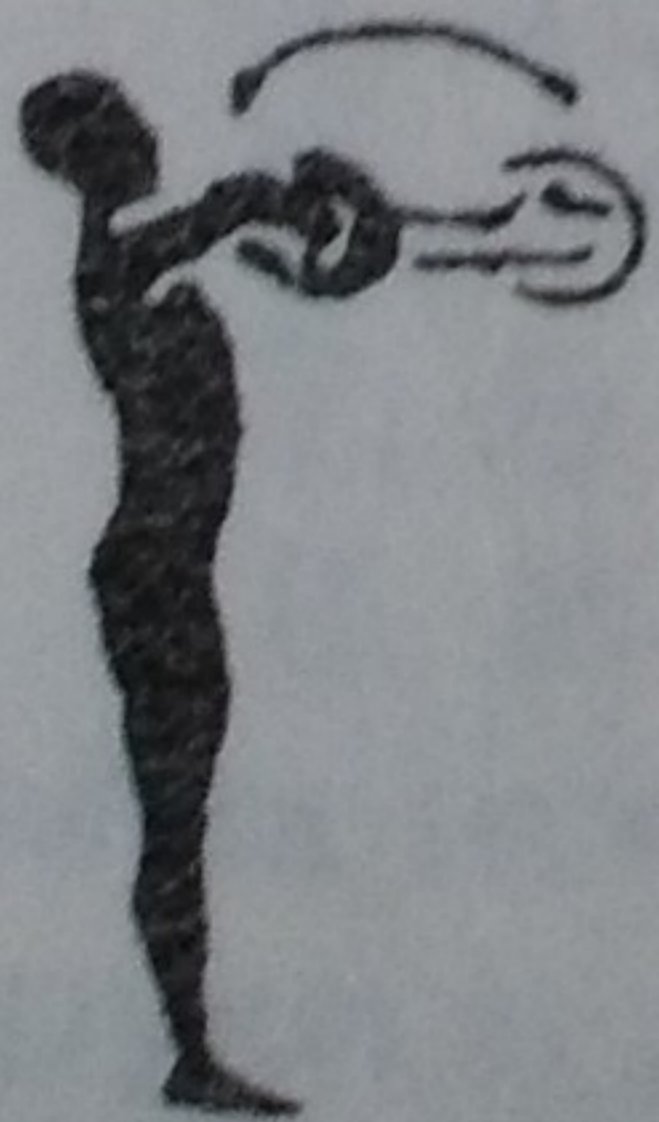
21



22



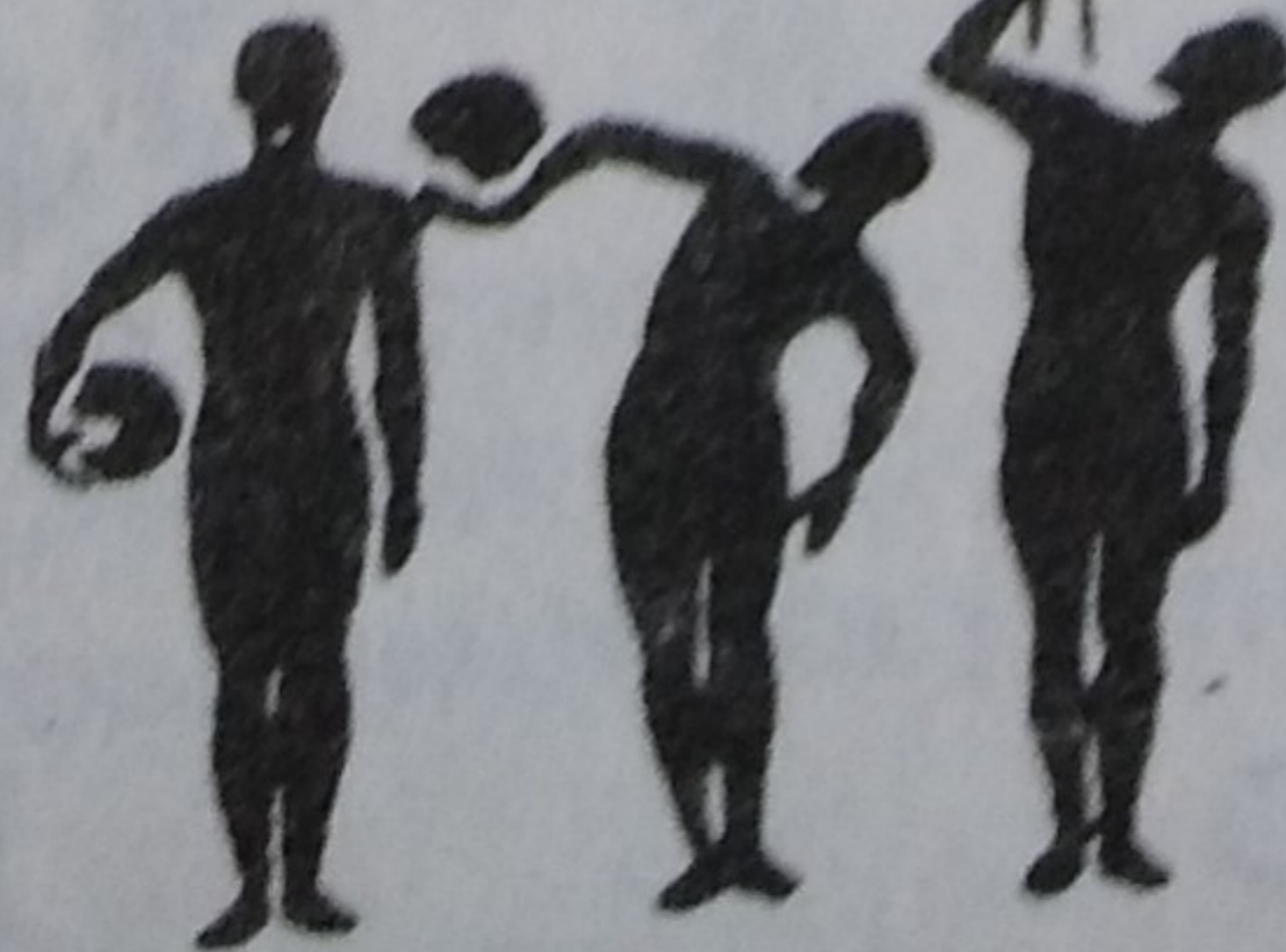
23



24



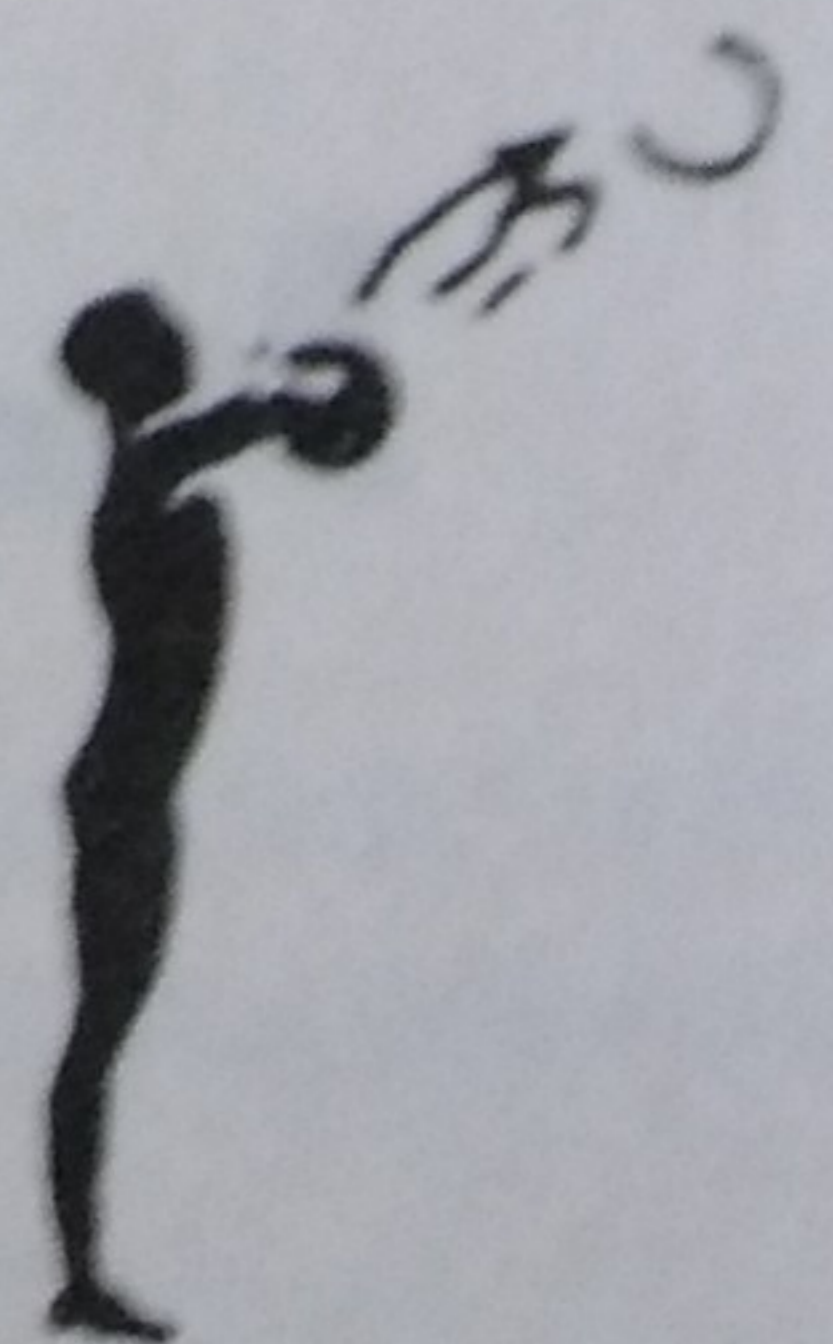
25



26



27



28

И.п. — о.с., мяч в опущенных руках. Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. Локти в стороны не разводить, спина прямая.

2. И.п. — то же, мяч на уровне груди. Выпрямление рук вперед. Туловище назад не отклонять и живот не выпячивать.

3. И.п. — то же, что в упр. 1. Поднимать прямые руки до горизонтального положения и опускать в и.п.; поднимать прямые руки вверх и опускать до горизонтального положения.

4. Подбрасывание мяча вверх согнутыми или прямыми руками.

5. И.п. — то же, мяч в опущенных руках. Подбрасывание и ловля мяча прямыми руками.

6. И.п. — сидя, руки вытянуты вперед. Подбрасывание мяча прямыми руками. Не сутулиться.

7. И.п. — о.с., мяч на уровне груди (держать его пальцами). Заводя руки за голову, локти развести в стороны; вернуться в и.п.

8. И.п. — то же, мяч в опущенных руках. Поднимать руки до горизонтального положения, а затем переводить их за голову.

9. Из и.п. мяч за головой, разгибая руки вверх, отставить ногу назад на носок (живот не выпячивать). Возвращаясь в и.п., держать мяч пальцами, локти развести в стороны.

10. Броски мяча из-за головы с ловлей перед собой.

11. То же с ловлей мяча над головой.

12. И.п. — стоя, руки в стороны, мяч в одной руке. Сводить руки на уровне плеч, перекладывая мяч из одной руки в другую. Голову не опускать.

13. То же, но передача мяча вверх.

14. И.п. — стоя, мяч в вытянутых руках над головой. Поочередное опускание рук с мячом в сторону, затем подбрасывание мяча вверх с ловлей вверх другой рукой.

15. То же, но с подниманием на носок и отведением другой ноги в сторону.

16. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед грудью.

17. То же над головой.

18. И.п. — широкая стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Из выпада вправо бросок мяча через себя влево; разгибая правую и сгибая левую ногу, поймать мяч левой рукой.

19. И.п. — лежа на спине, руки в стороны. Поочередная передача мяча из одной руки в другую перед собой и возвращение в и.п.

20. И.п. — то же, руки вытянуты вперед. Перемещение мяча прямыми руками вправо и влево.

21. И.п. — то же. Отводя прямые руки назад-вверх, круговые движения мячом.