

# Дистанционные занятия ДТО «ИМПУЛЬС»

Подготовила педагог дто «ИМПУЛЬС»  
Иванова Анна Ивановна.



# Партерная гимнастика





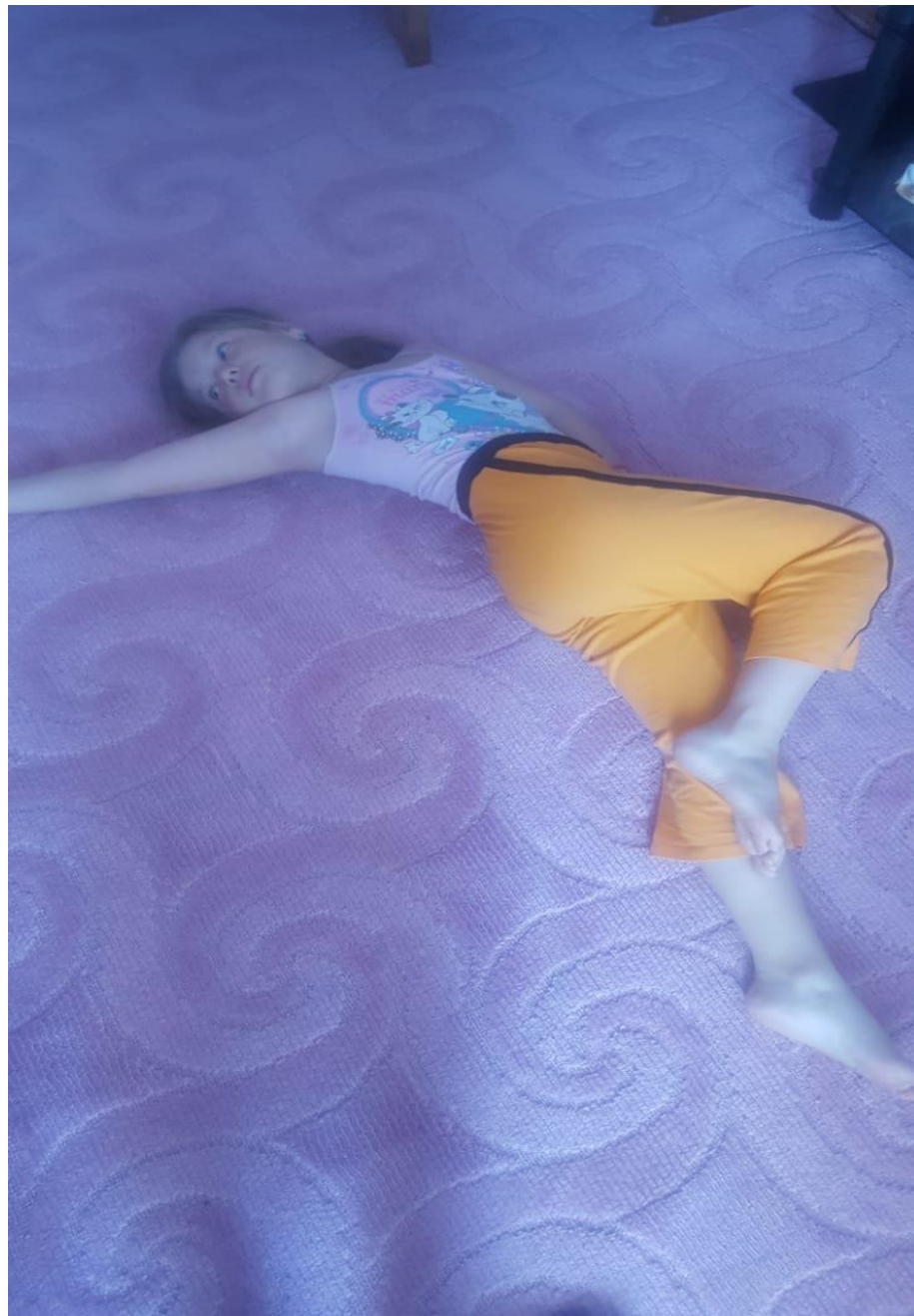






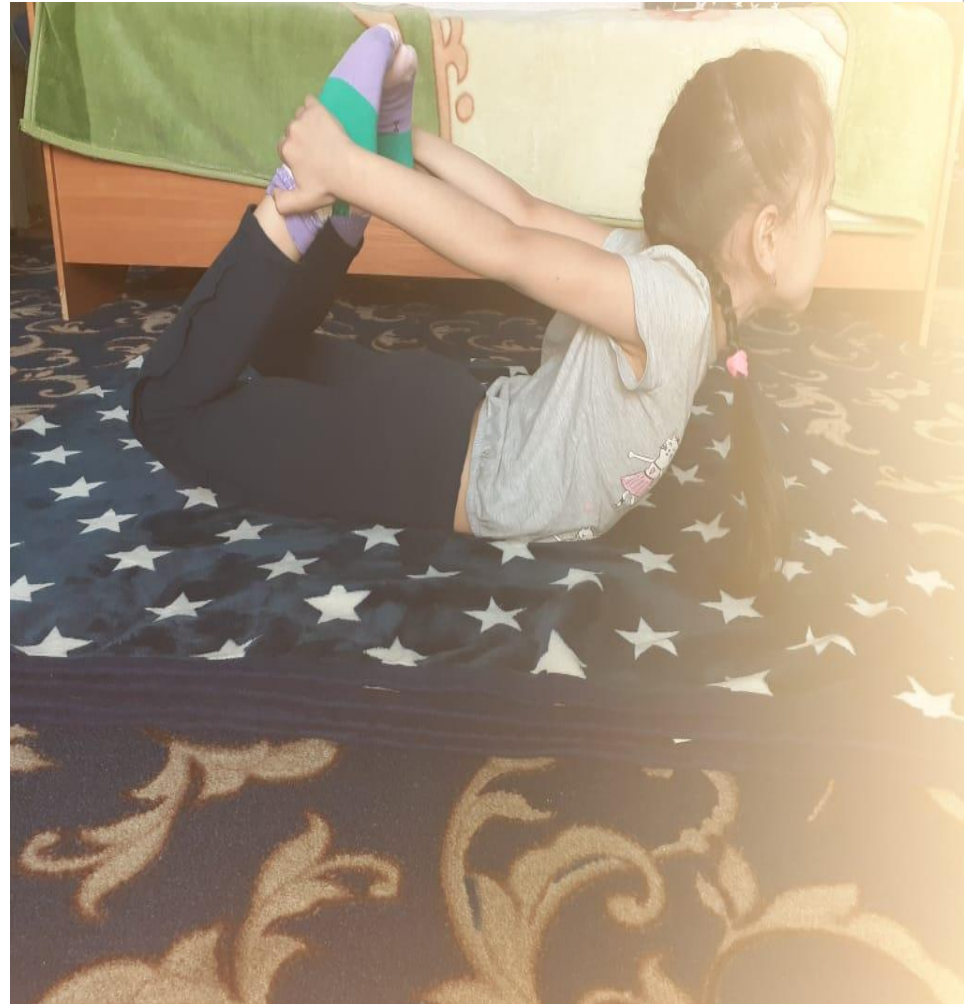
↔ 14.СКРУЧИВАНИЕ В СПИНЕ

↑ 15.ПОДЪЕМ НОГИ К ГРУДИ  
↓













7.ВЫПАДЫ



8.ВЫПАД С РУКАМИ ВВЕРХ



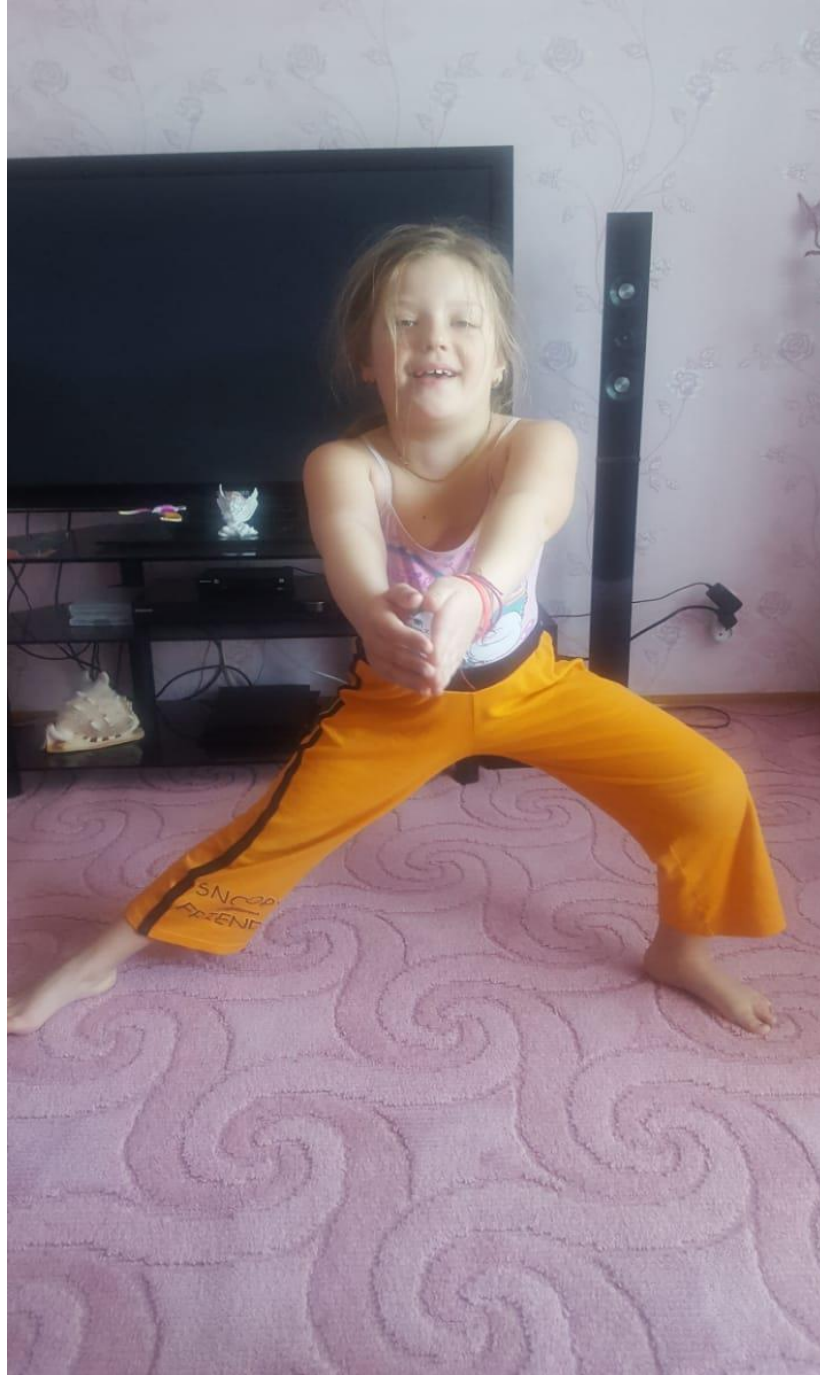
9.ГЛУБОКИЕ  
ВЫПАДЫ



10.ВЫПАД С  
ЗАХВАТОМ  
НОГИ



>hip back





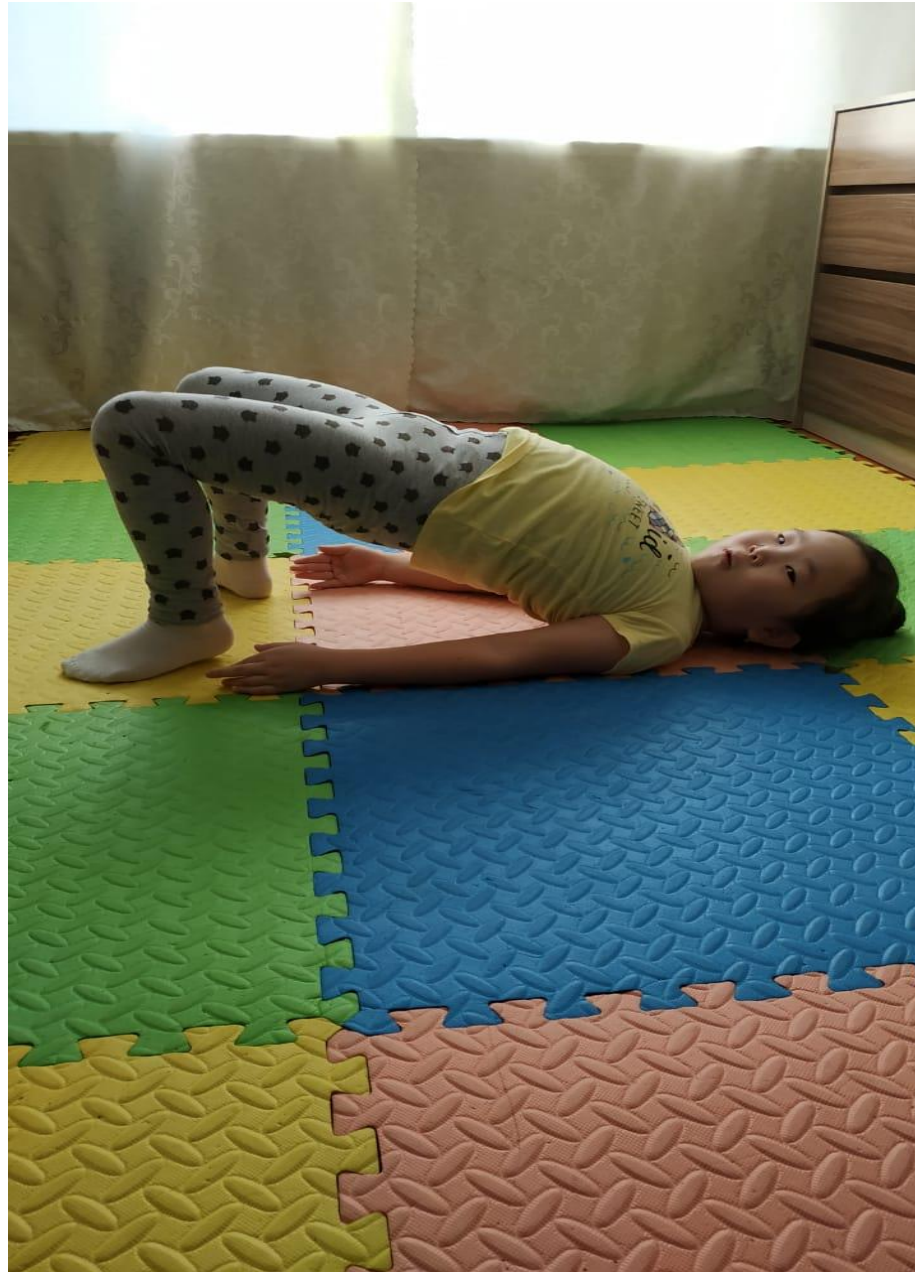
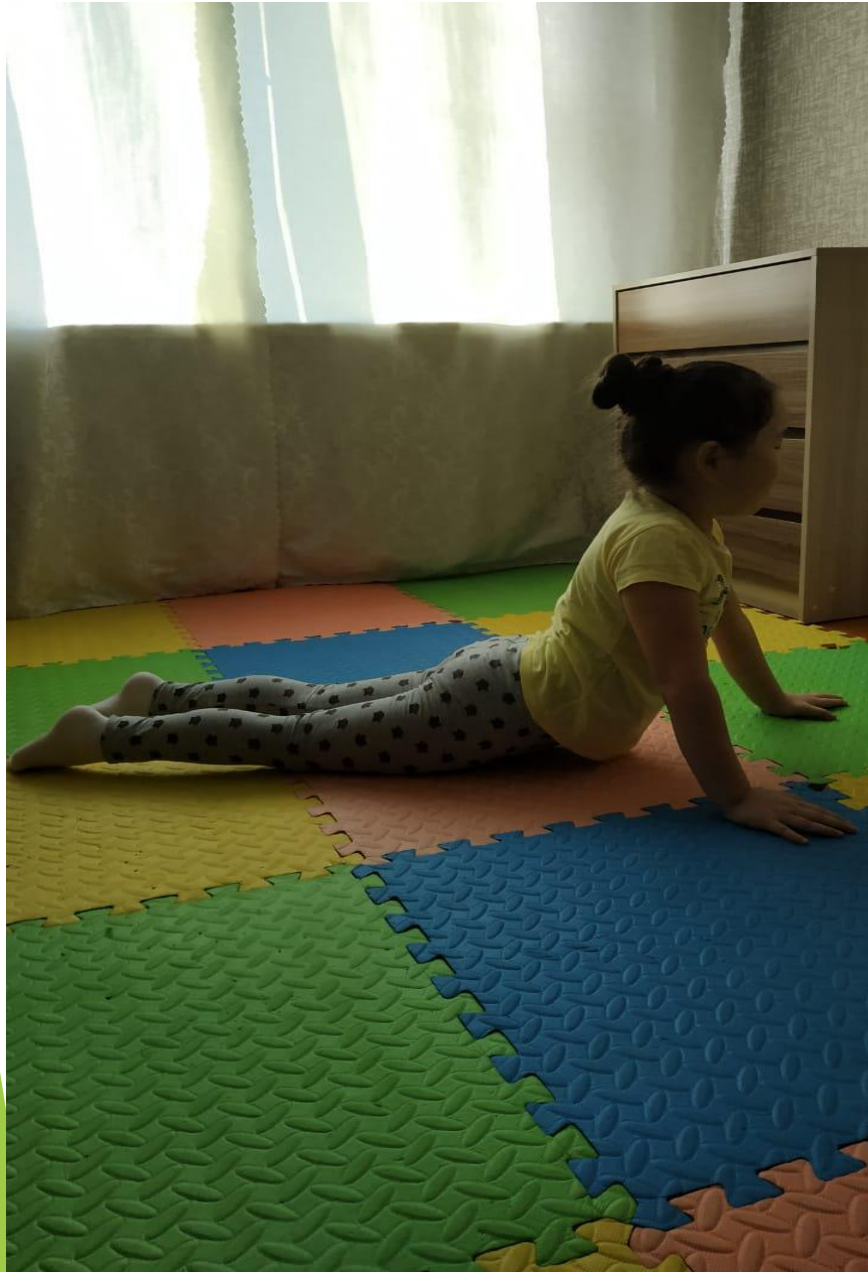
**УСЛОЖНЁННЫЙ  
ВАРИАНТ**



**НОРМАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ    ОБЛЕГЧЁННЫЙ  
ВАРИАНТ                    ВАРИАНТ**









Растяжка сухожилий  
коленик системы  
в положении стоя



Притяжение и выталкивание стопы  
(Колени и голени)



Подъем и опускание таза  
(сгибание по вертикали)



Растяжка грудных мышц



Притяжение обеих ступней к груди



Последние повороты таза



Чистый подъем вперед



Последнее поднятие рук  
и ног, стоя на четвереньках

