УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

Равновесие – положение, в котором занимающийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.

- ***Равновесие***
- ***Равновесие с наклоном*** **–** тулови наклонено вперед-книзу, кисти у пола

Упражнения в равновесии

Упражнения на равновесие с мячом

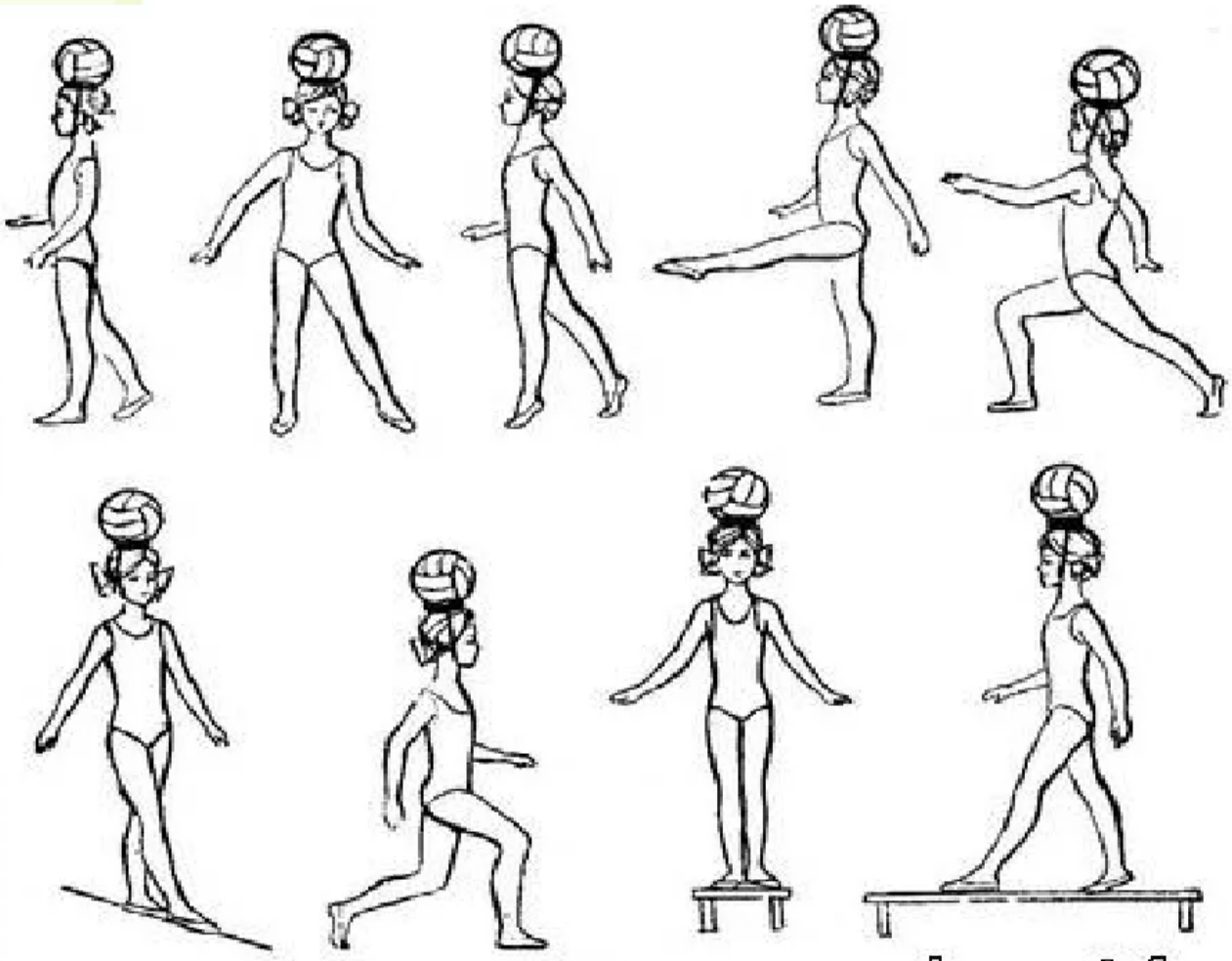
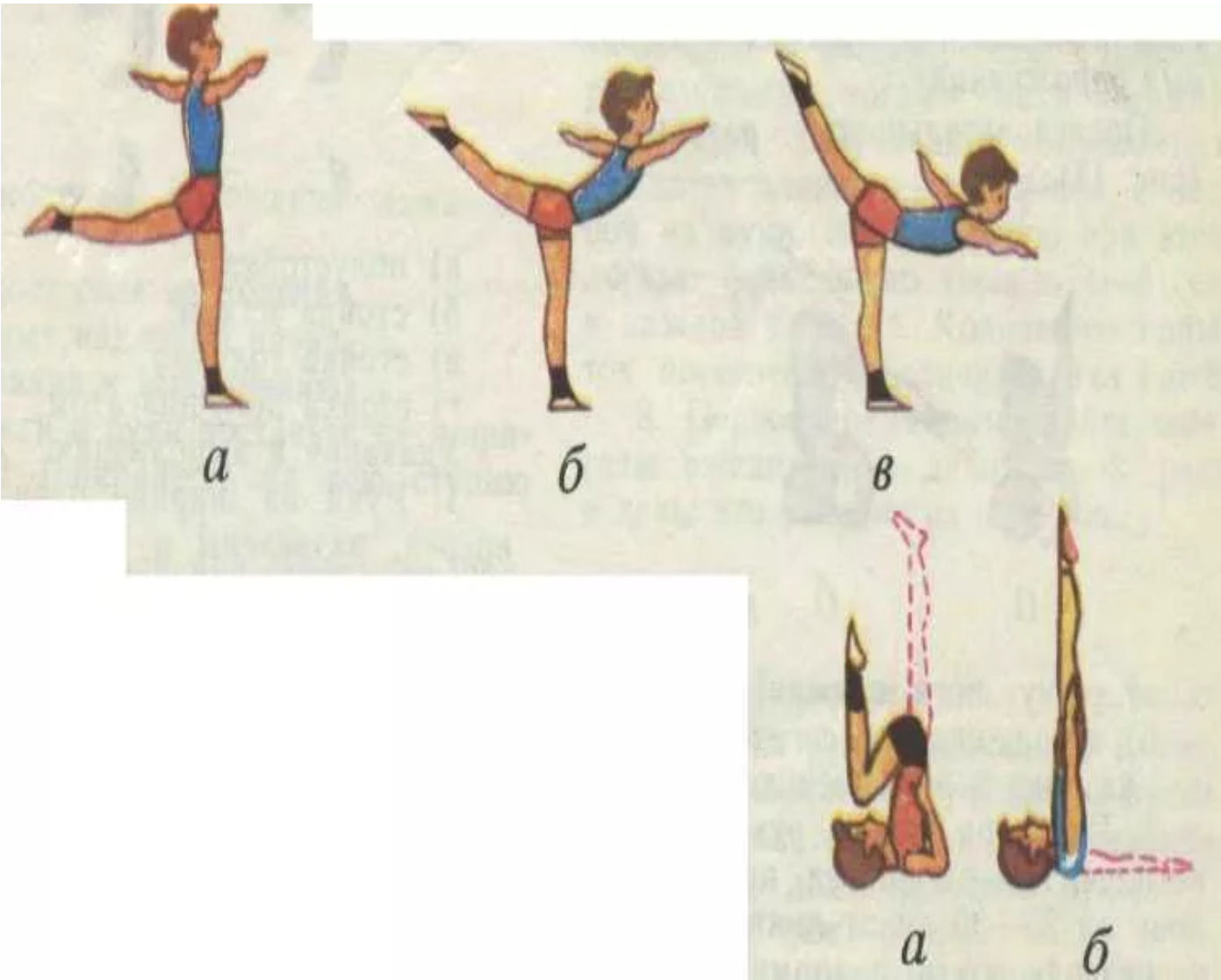


Рис. 7

www.domsovetof.ru

Наклоны, равновесия

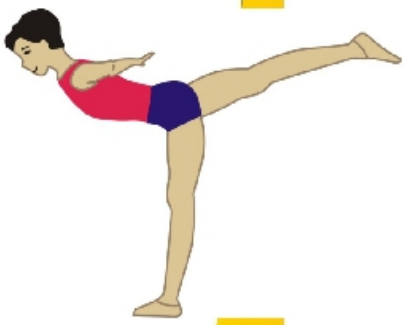

а
б
в
а
б

Равновесие

- устойчивое положение на одной ноге

Равновесие

Равновесие с захватом



Равновесие «Ласточка»

ЖЕЛАЕМ ТВОРЧЕСКИХ УСПЕХОВ !