

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БОРЦА

### Общеразвивающие упражнения без предметов для работы дома.

1. Исходное положение (и.п.) - упор присев. Встать и подняться на носки, руки вверх.

2. И.п. - упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор на животе с последующим возвращением в и. п.

3. И.п. - упор присев на полу. Прыжок-падение вперед на руки ведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем через упор присев встать и повернуться кругом.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Перенос тяжести т одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры.

5. И.п. - лечь на спину, руки вдоль туловища. Прогнуться в грудной клетке, опираясь затылком и не касаясь ладонями о пол.

6. И.п. - упор сидя, ноги врозь. Захватив ногу двумя руками изнутри поднять ее вверх и попытаться заложить за голову.

7. И.п. - упор присев. Вставать и подниматься с разведением рук в стороны и прогибанием в грудной клетке.

8. И.п. - упор стоя на коленях, руки за головой. Наклоны вперед до горизонтального положения, голова отведена вверх-назад, спина прогнута.

9. И.п. - выпад вперед с опорой руками о колено. Пружинящие движения в глубоком выпаде с быстрой сменой ног в прыжке.

10. И.п. - упор сидя сзади. Переход из упора сидя в упор лежа прогнувшись с поочередным подниманием ног вверх.

11. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверху. Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками ковра.

12. И.п. - лежа на спине с упором на предплечья. Сгибать до вертикального положения и разгибать прямые ноги, опираясь на предплечья.

13. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинящие наклоны туловища к ногам с одновременным отведением одноименной руки вверх в сторону, разноименной - к ноге.

14. И.п. – основная стойка (о.с), руки на поясе. Темповые подскоки на месте с поочередным приземлением на одну ногу и отведением второй ноги в сторону.

15. И.п. - упор лежа. Поочередное отведение рук назад-вверх с одновременным подниманием правой (левой) ноги.

16. И.п. - упор присев. Встать, руки вверх с отведением поочередно правой (левой) ноги назад-вверх, прогибаясь.

17. И. п. - упор сидя сзади, согнув руки. Разгибать и сгибать руки в упоре сзади, прогибаясь.

18. И.п. - о. с. Плавно принять полушпагат с опорой руками о пол и, покачиваясь, растянуться шире.

19. И.п. - упор лежа. Поочередное отведение руки назад-вверх с одновременным подниманием правой (левой) ноги.

20. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинящие приседания с разведением рук в стороны.

21. И.п. - о. с. Перекат через сед с опорой руками и выходом в стойку на кистях.

22. И.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч. Отжимание руками с хлопком.

23. И.п. - упор лежа. Сгибая и разгибая рук.

24. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Наклоны к прямым ногам с возвращением в и. п.

25. И.п. - лежа на животе, руки вверх. Прогибать спину, поднимая прямые руки и ноги вверх-назад.

26. И.п. - глубокий присед, руки сзади. Выпрыгивание из глубокого приседа вверх со взмахом руками.

27. И.п. - упор сидя сзади, ноги врозь. Вращение головой вниз, в стороны, назад, вверх.

28. И.п. - стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая - внизу. Два рывка с последующей сменой рук. Движение начинать плавно, постепенно увеличивая амплитуду.

29. И.п. - упор сидя, руки сзади. Переносить прямые ноги справа налево и наоборот, предварительно подняв их от пола.

30. И.п. - стойка ноги врозь, прямые руки в стороны. Круговые движения рук вперед и назад. Начинать плавно, постепенно увеличивая скорость.

31. И.п. - сед ноги врозь, руки за головой. В быстром темпе сводить и разводиться скрестно прямые ноги, поочередно сверху правая или левая.

32. И.п. - лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. Выполнение то же, что и в упражнении 31.

33. И.п. - наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Вращение прямых рук в вертикальной плоскости, голову не опускать.

34. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях. Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Локти и плечи на одном уровне, во время рывков прямыми руками ладони развернуты кверху.

35. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны.

36. И.п. - о. с. Садиться и вставать через ноги скрестно, руки произвольно.

37. И.п. - лечь на живот, руками захватив за голени. Прогибание с рывком руками за ноги.

38. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать и опускать прямые ноги, касаясь ими пола за головой, с опорой руками о пол.

39. И.п. - стойка ноги врозь, руки произвольно. Темповые подскоки вверх со сгибанием и выносом ног вперед.

40. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Ложиться через присед перекатом назад, вставать перекатом вперед, ноги скрестно с поворотом на 180°.

41. И.п. - упор присев руки сзади. Вставать и подниматься на носки, тянуться руками вверх, затем вернуться в и. п.

42. И.п. - упор лежа прогнувшись. Поочередно поднимать правую и левую руки вперед-вверх. Сгибать и разгибать прямые ноги до вертикального положения.

43. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. Повороты туловища в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге.

44. И.п. - о. с., руки на поясе. Выпад вправо с опорой руками о колено, и. п., выпад влево.

45. И.п. - стойка на коленях, руки за головой. Круговые вращения туловища поочередно в правую и левую стороны.

46. И.п. - о. с. Через присед перекаат назад с опорой руками в упор лежа, толчком ногами принять упор присев.

47. И.п. - сед ноги врозь на весу. Вращать прямые ноги по часовой стрелке, образуя конус поочередно в правую и левую стороны.

48. И.п. - стоя согнувшись, ноги врозь, колени прямые, руки касаются голени. Выпрыгивание вверх со взмахом рук.

49. И.п. - упор присев. Кувырок вперед в группировке. Встать, повернуться и повторить задание.

50. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения рук вперед-назад, отводя локти до касания лопаток.

51. И.п. - о. с. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и. п..

52. И.п. - лечь на спину, руки за спиной, ноги скрестно. Переворачиваться на живот, не распуская хват, в левую и правую стороны.

53. И.п. - стойка ноги врозь, руки впереди, пальцы зажаты в кулак. Резко отвести ногу вперед, руки назад.

54. И.п. - упор лежа сзади. Переворот поочередно через упор боком на одной руке.

55. И.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч. Толчком рук переход в упор рук шире плеч и наоборот.

56. И.п. - лечь на живот, руки за головой. В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх.

57. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверху. Наклониться вперед, захватив руками голени и, пружиня, прижаться головой к коленям, не отпуская хвата.

58. И.п. - упор лежа. Передвижение по кругу на 360° с упором на руку.

59. И.п. - стойка ноги врозь лицом к, руки внизу. Слегка сгибая ноги, со взмахом руками вверх перепрыгивать через 3-4 скамейки на двух ногах.

60. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Опуститься на колени, затем, пружиня, опустить таз до касания пола между ногами.