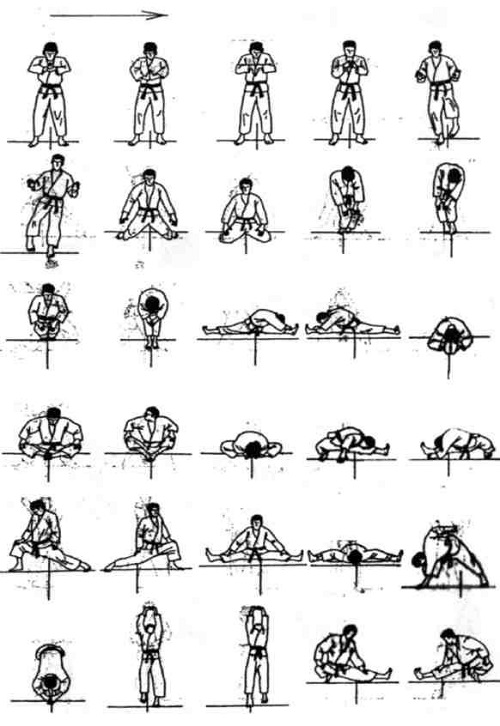
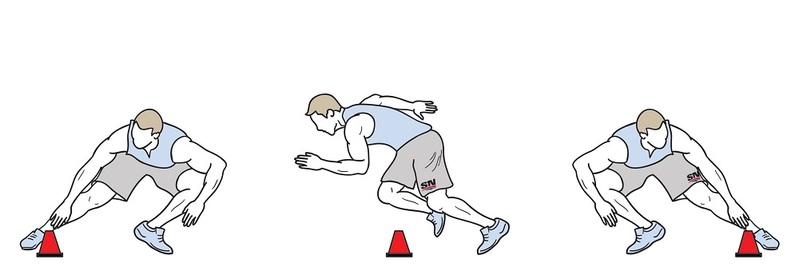
Дистанционное тренировочное задание для группы дзюдо НП-1 на 26.03.2020

Тренер – преподаватель Асриян Л.В.  
  
  
  
  
  
1. Разминка   
  


2. Упражнения с мячом  
 ( можно заменить любым другим аналогичным предметом)  
  
Комплекс домашнего задания состоит из упражнений с предметом. (мяч,игрушка,подушка, т.е любой предмет подходящий по размеру).  
  
  
1. Смена ног на мяче, ставим правую ногу на мяч и с помощью небольшого прыжка начинаем менять ноги , выполнять необходимо в движении-20 раз, считать только касание левой ноги.  
  
2. Отжимания с поочередным касанием рукой мяча (предмета) – 20 раз.  
  
3. Приседания с мячом на вытянутых руках( не гнем и не сутулим спину) – 20 раз.  
  
4. Поднос ног к груди – отброс ног с зажатым мячом(предметом) между ног- 20 раз.   
  
5. Подъем туловища с мячом ( предметом) в руках, которым в каждой конечной точке выполняющий касается стены или пола- 20 раз.  
  
6. «Стульчик» Необходимо встать спиной к стене и сесть в присед с мячом (предметом) на вытянутых руках – 60 секунд  
  
  
  
  
  
3. Челночный бег  
  
  
  
Бежим 10 м в одну сторону до конечной точки, с возвратом на исходную позицию. Кол-во повторов 5.  
  
  
  
4. Растяжка   
В заключении выполняем растяжку в течении 10-15 минут.  
  
