**28.03.2020**

**Плавание СОГ – 2**

**Тренер – преподаватель Шаманникова И.И.**

**Выполнить следующие задания: Каждое задание по 20 раз.**

1. Растяжка с вытянутой ногой

Одну ногу подворачиваем, как в брассе, другая – вытянута. Попеременно наклоняемся и тянемся (1) к прямой ноге, (2) по центру, (3) к согнутой.



2. Трамплин

Садимся, вывернув обе голени – как показано на иллюстрации ниже.

**Упрощенный вариант** – просто посидеть в такой позе – с тем, чтобы растянуть связки.



**Полноценный вариант** – выпрямлять тело, как показано на иллюстрации:



3. Приседания брассиста

Находимся в том же исходном положении, что и в предыдущем задании. Вытягиваем руки стрелочкой вверх за головой.

Из такого положения **без помощи рук встаем на ступни и затем садимся обратно**, то есть без остановок делаем приседания:



*Такое упражнение тренирует одновременно и растяжку, и силу – но, как было указано выше, всегда будьте осторожны с нагрузкой на коленные суставы.*

4. Растяжка с опусканием на спину

Сидим в том же исходном положении и постепенно наклоняемся назад – ложимся на спину, если ваш текущий уровень растяжки уже позволяет, или хотя бы отклоняемся назад.

5. Брассовая корзинка

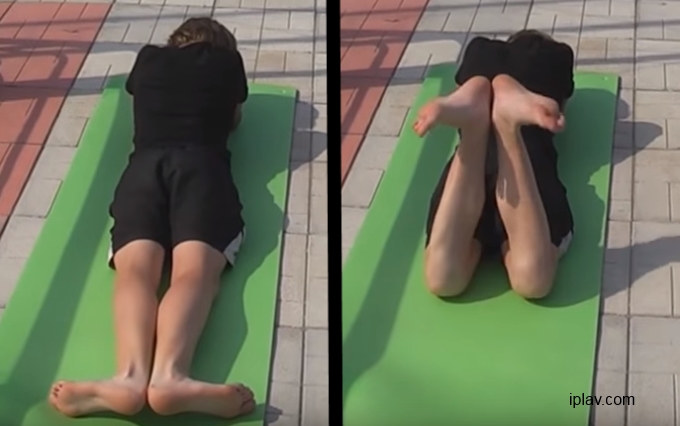
Ложимся на грудь, беремся руками за ступни, как показано на иллюстрации:



В таком положении **покачиваемся вперед-назад**.

6. Узкий брасс

Ложимся на грудь, колени вместе, стопы разведены в разные стороны. В таком положении **подтягиваем конечности к себе, стараясь не разводить колени** и держать стопы в исходном положении.



7. Приседания в первой позиции

Ставим ступни **в “первую позицию”** (разведены в разные стороны) и в таком положении приседаем. Если приседать затруднительно, то можно хотя бы постоять в таком положении.

