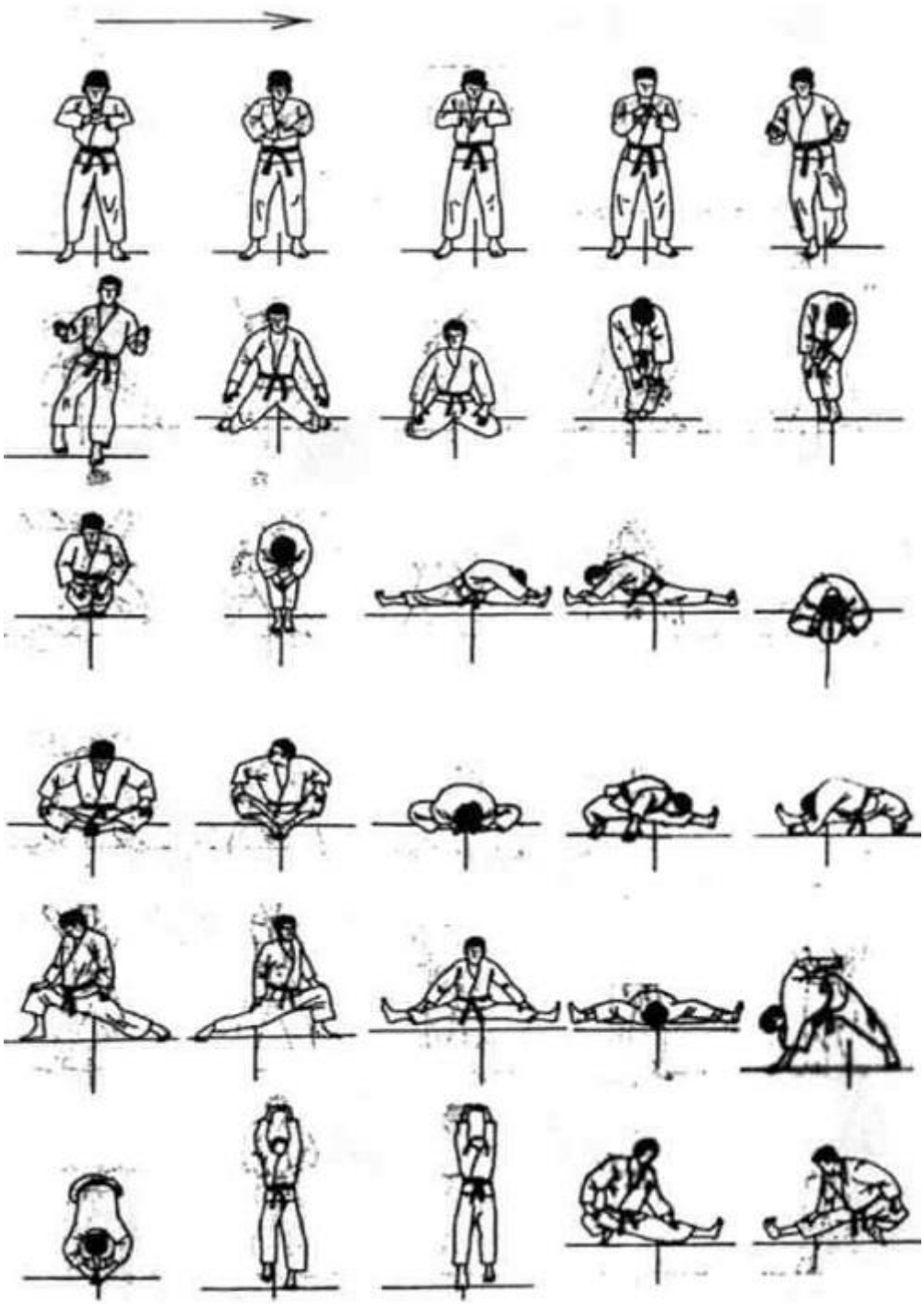
Дистанционное тренировочное задание для группы дзюдо НП-1 на 11.04.2020

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.

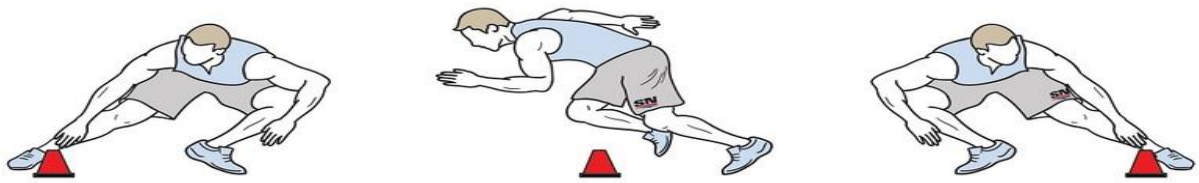
3. Приседания с мячом на вытянутых руках(не гнем и не сутулим спину) – 20 раз.

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.