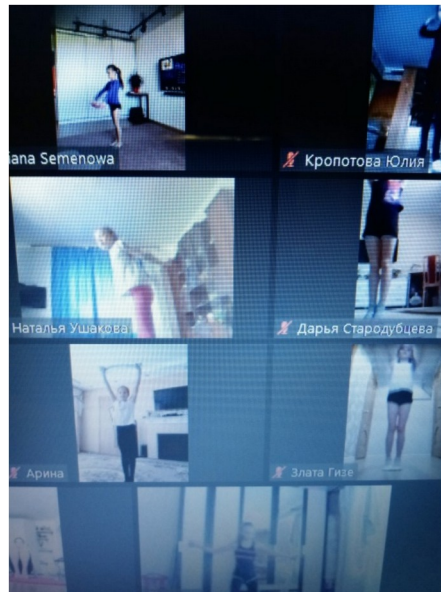


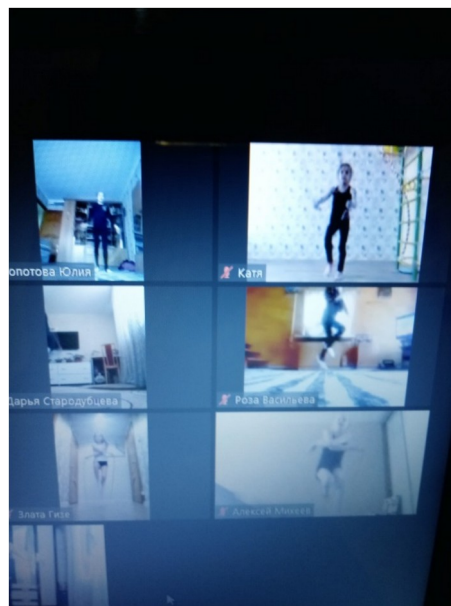
# Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя Г.Х.Охотниковой

## 1 Подготовительная часть

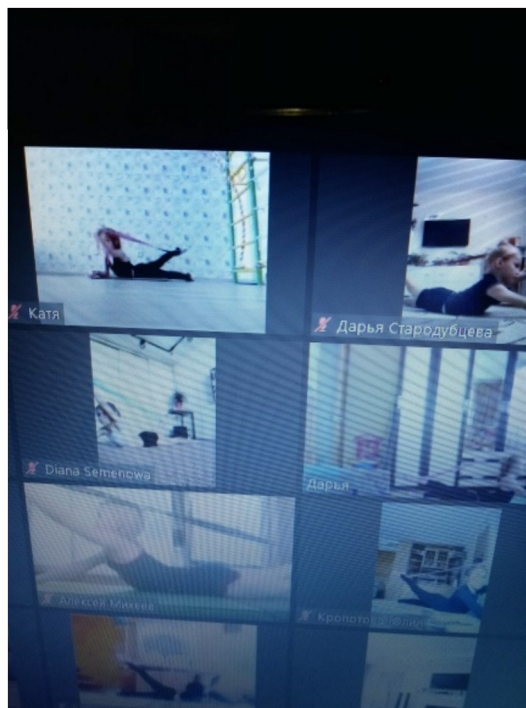
### А) Выкруты плечевого сустава со скакалкой



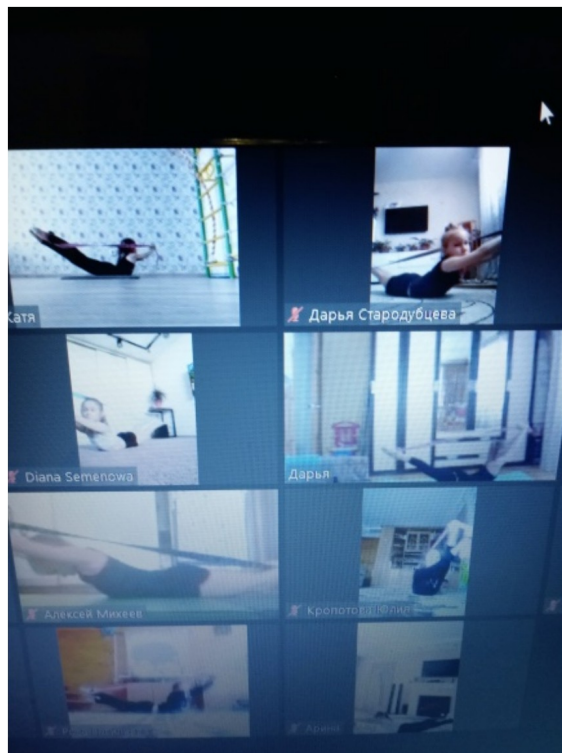
### Б) прыжки через скакалку



### В) Лежа на животе, поднимание ноги назад с резиной

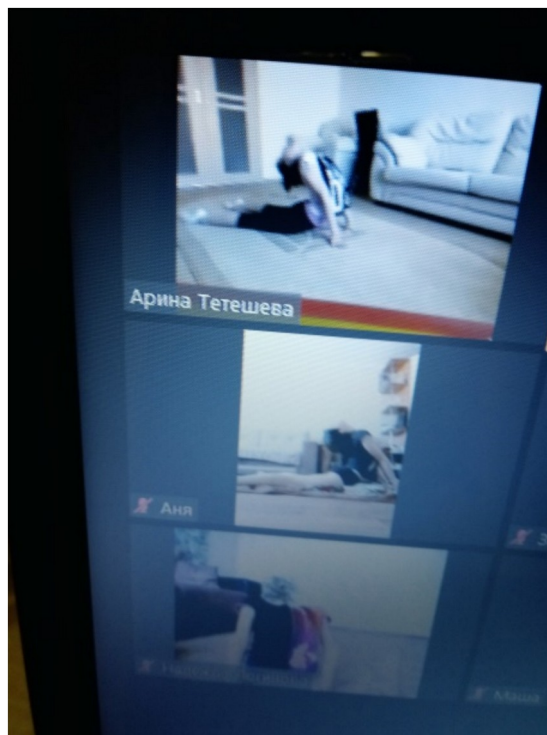


Г) Лежа на животе, удержание спины и ног с помощью резины

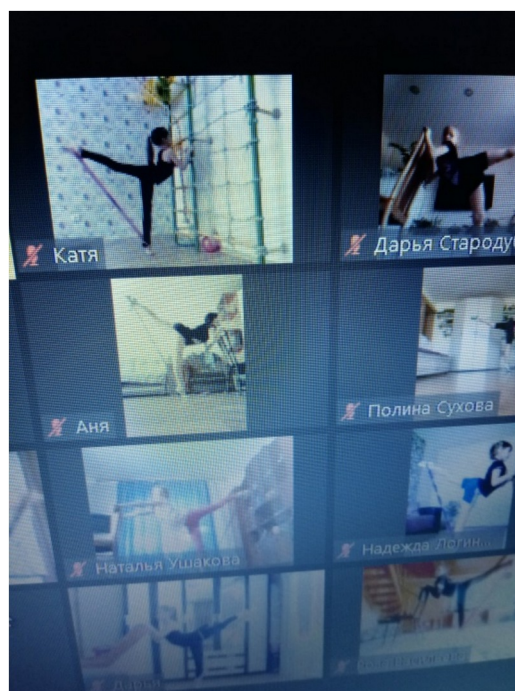


2 Основная часть

А) волны лежа на животе



Б)совершенствование махов с резиной



3) Заключительное часть – шпагаты с двух возвышенностей

