

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

Тема урока

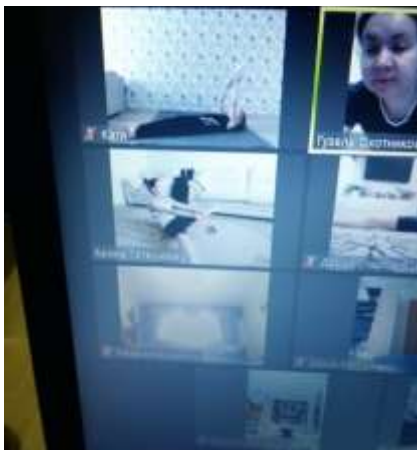
1 Совершенствование бросков булавы, с вращением вперед и назад.

2 Изучение броска через плечо.

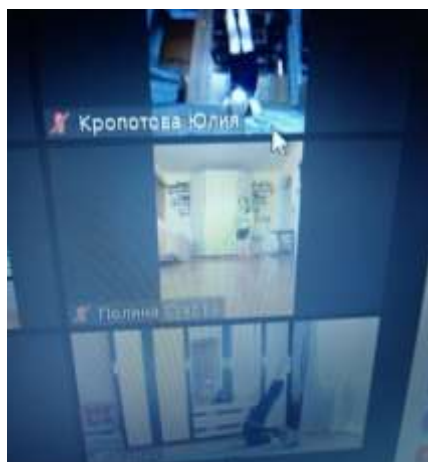
3. Совершенствование элементов на гибкость.

1 Подготовительная часть-

А) офп с булавами.

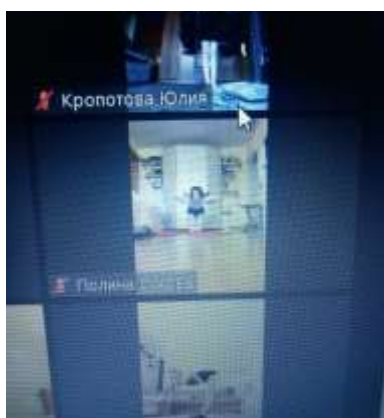


Б) ловля булавы без помощи рук в стойке на груди.

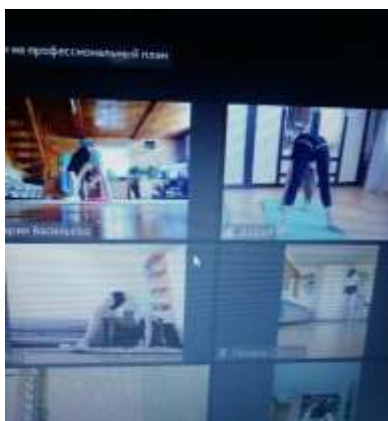


2 Основная часть

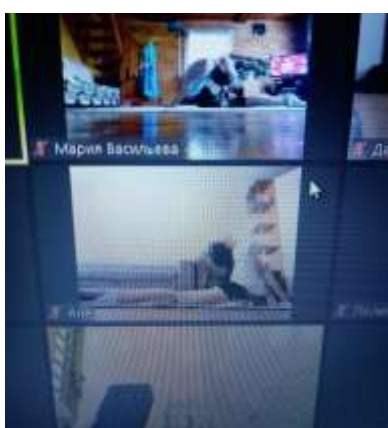
А) Изучение броска с булавами через плечо.



Б) Переход с моста на колени.



В) Перекат через плечо из положения лежа на животе.



3. Заключительная часть- шпагаты с возвышенности на время.

