

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

Тема урока

Специальная физическая подготовка с использованием булав

Равновесия на середине

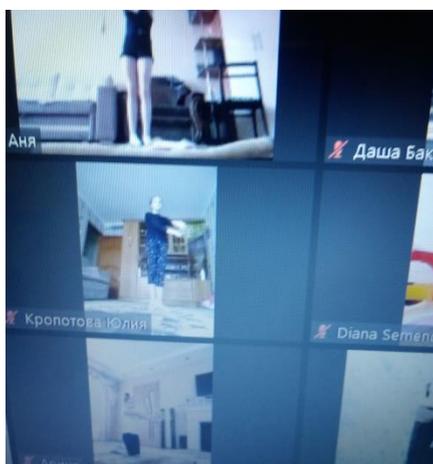
Присутствовало 16 чел.

1. Подготовительная часть- работа с булавами

а) вращение булав вперед и назад



б) мельницы с булавами

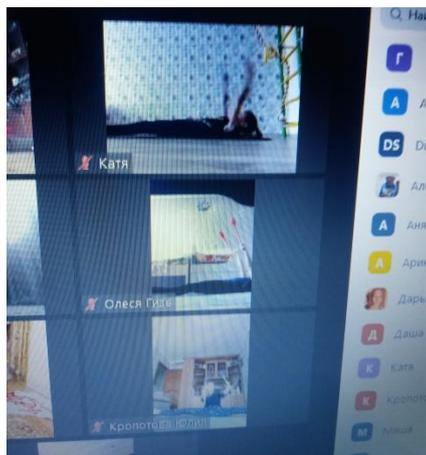


2. Основная часть

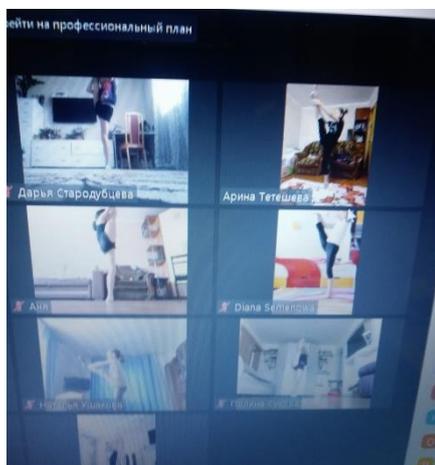
а) броски булав с переходом в стойку на лопатках



б) лежа на спине –поднимание спины с малыми кругами булавами



в) равновесия нога вперед с помощью рук на середине



3. Заключительная часть - шпагаты с двух возвышенностей

