

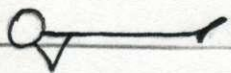
1



Прыжки через скакалку

КТ-1

2



наклон туловища вперёд



"велосипед"

4



отжимание

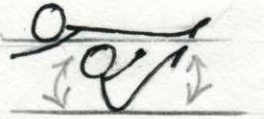
3

1



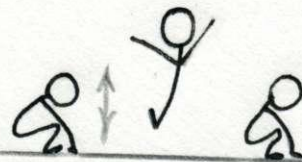
Прыжки через скакалку

2



„СКЛАДКА“

КТ-П



ВЫПРЫГИВАНИЕ ИЗ ПРИСЕДА

4



ОТЖИМАНИЯ

3

1



„Прыжки горнолыжника“

2



НАКЛОН ВПЕРЕД СО
СКРУЧИВАНИЕМ ТУЛОВИЩА

КТ-III



ПОДЪЕМ НОГ С
МЕДЛЕННЫМ ОПУСКАНИЕМ

4



ОТВЕДЕНИЕ РУКИ В УПОРЕ

3

1



ПРЫЖКИ В ПРИСЕДЕ

2

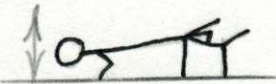
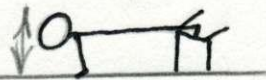


НАКЛОН ВПЕРЕД С ЗАХВАТОМ КОЛЕНЕЙ

КТ-IV

СЕД НА БЕДРО

4



ОТЖИМАНИЯ
h = 30-50 см

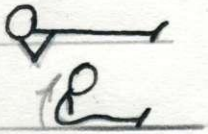
3

1



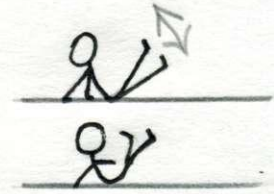
ПРЫЖКИ ПО 4 НА ПРАВОЙ, ПО 4 НА ЛЕВОЙ

2



НАКЛОН ВПЕРЕД

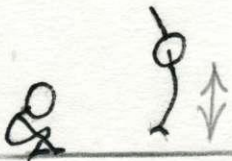
5



„ВЕЛОСИПЕД“

КТ-V

3



ВЫПРЫГИВАНИЕ ИЗ ПРИСЕДА

4



ОТЖИМАНИЯ