

Условные обозначения.

	БЕГ
	ХОДЬБА
	ПРЫЖКИ
	С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ КОЛЕН
	ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ
	НОГИ ВМЕСТЕ
	ПРАВАЯ НОГА

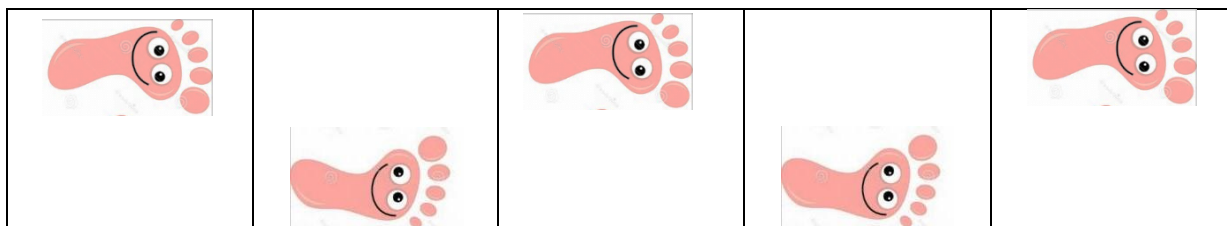


ЛЕВАЯ НОГА

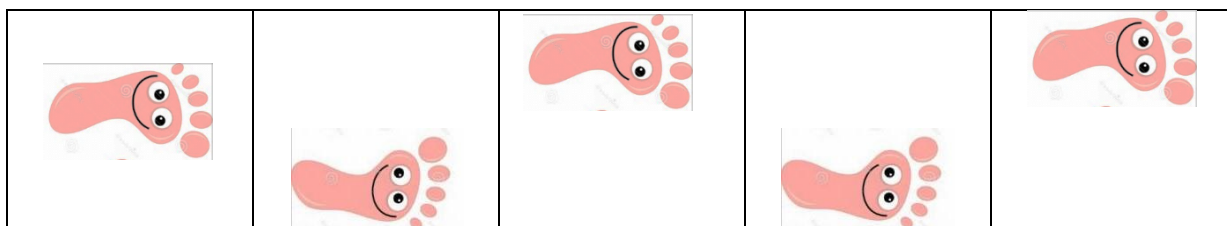
П Л

ПРАВЫМ, ЛЕВЫМ БОКОМ

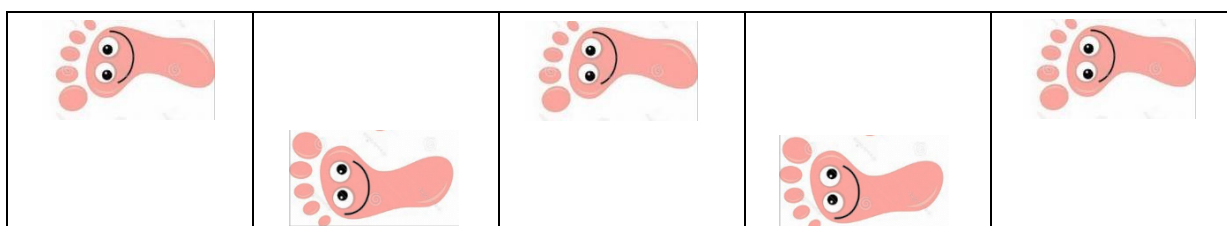
1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



2. То же с высоким подниманием колен.



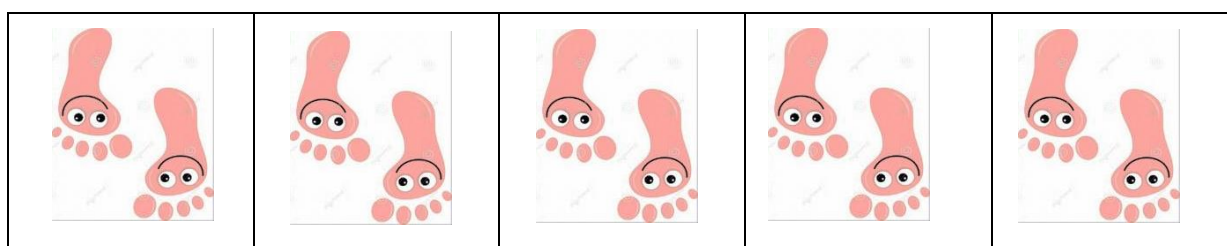
3. И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



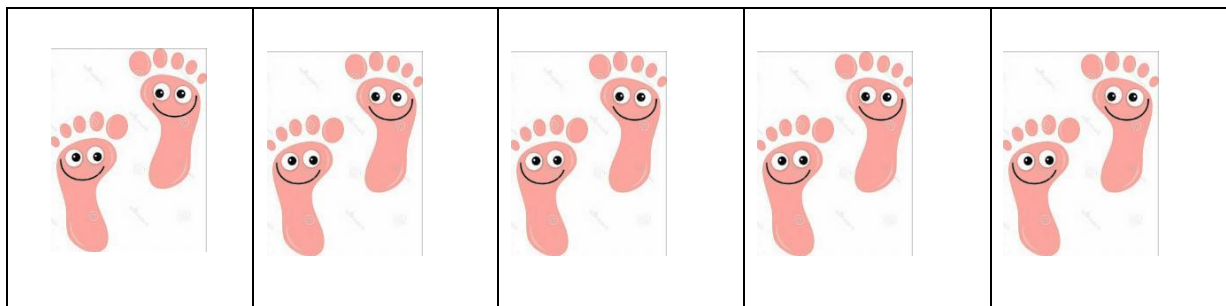
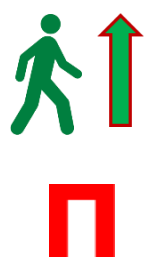
4. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.



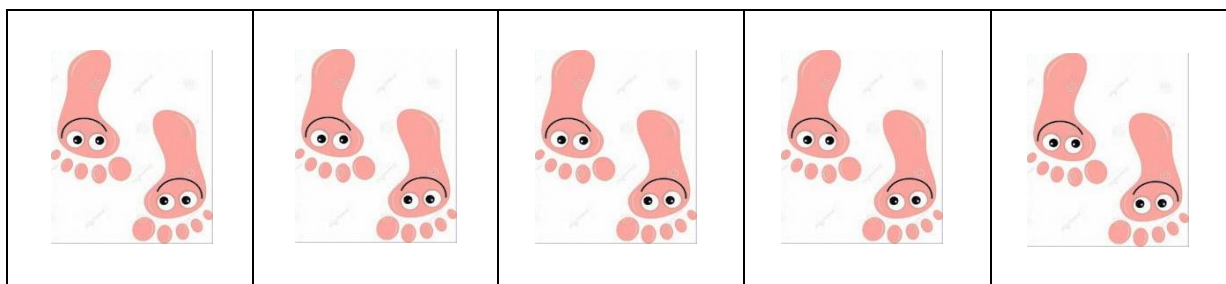
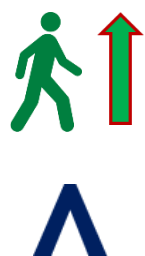
5. То же левым боком.



6. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.



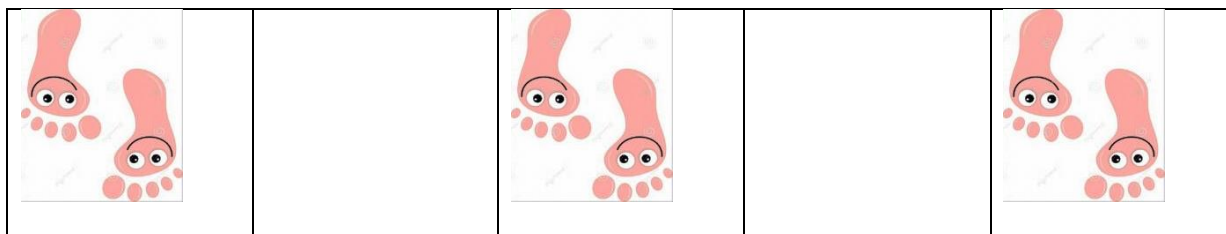
7. То же левым боком.



8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.



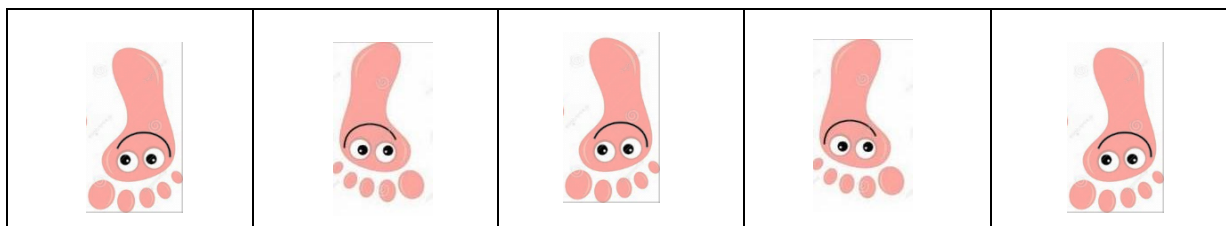
9. То же левым боком.



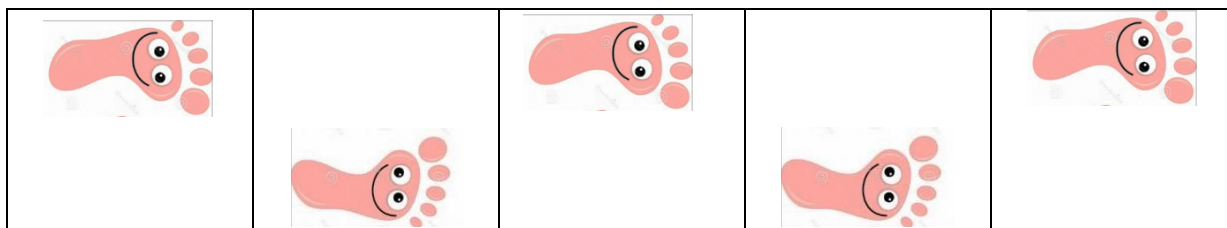
10. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба перекрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.



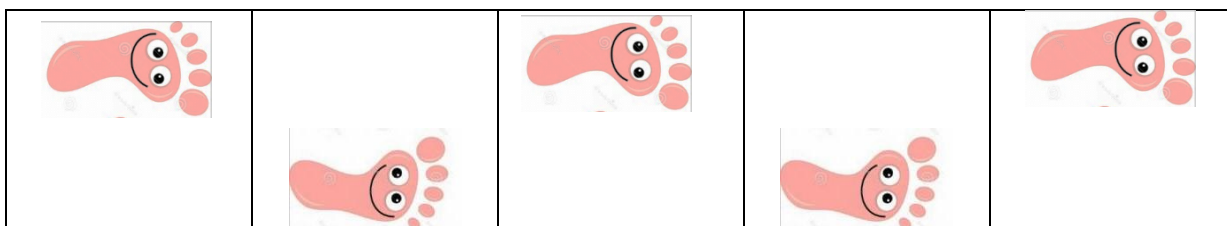
11. То же левым боком.



1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

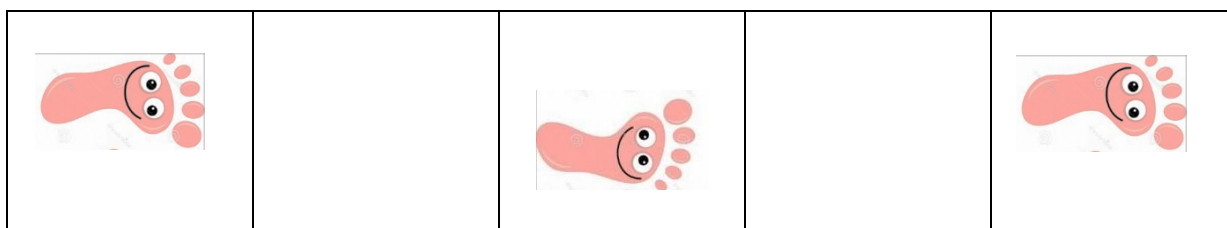


2. То же с высоким подниманием колен.

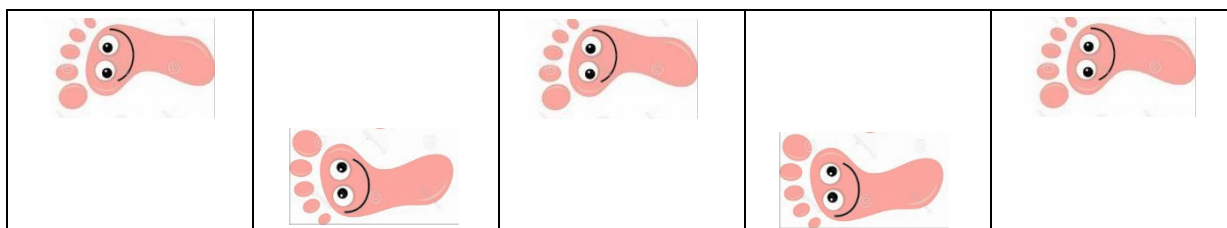


3. То же с захлестыванием голени назад.

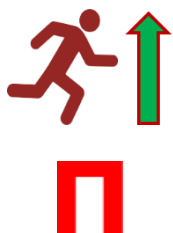
4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.



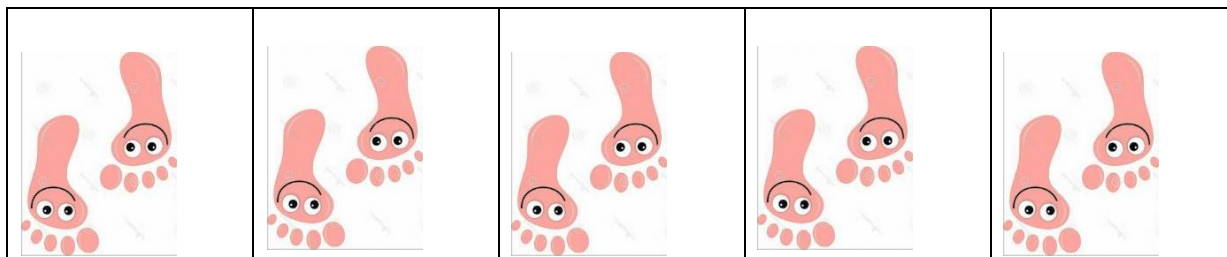
5. И.п. – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



6. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Бег с высоким подниманием колен, наступая дважды в каждую ячейку.



7. То же левым боком.



1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



2. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге.



3. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге.



4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.



5. То же на правой ноге.



6. То же на левой ноге.



7. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах. При прыжке высоко поднимать колени (прыжки вверх).



8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



9. То же на правой ноге.



10. То же на левой ноге.



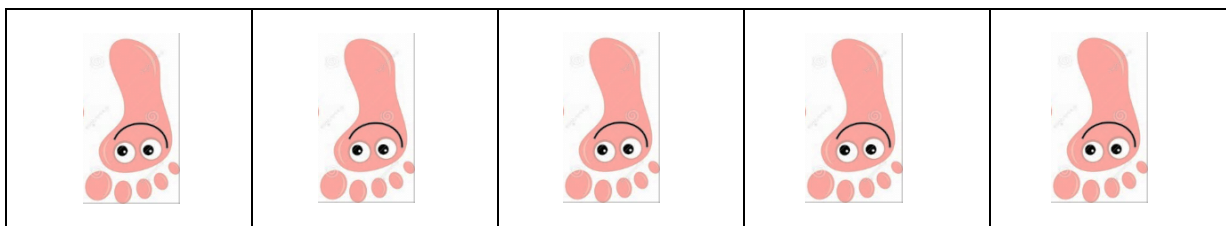
11. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.



12. То же на правой ноге.



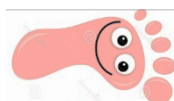
13. То же на левой ноге.



14. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

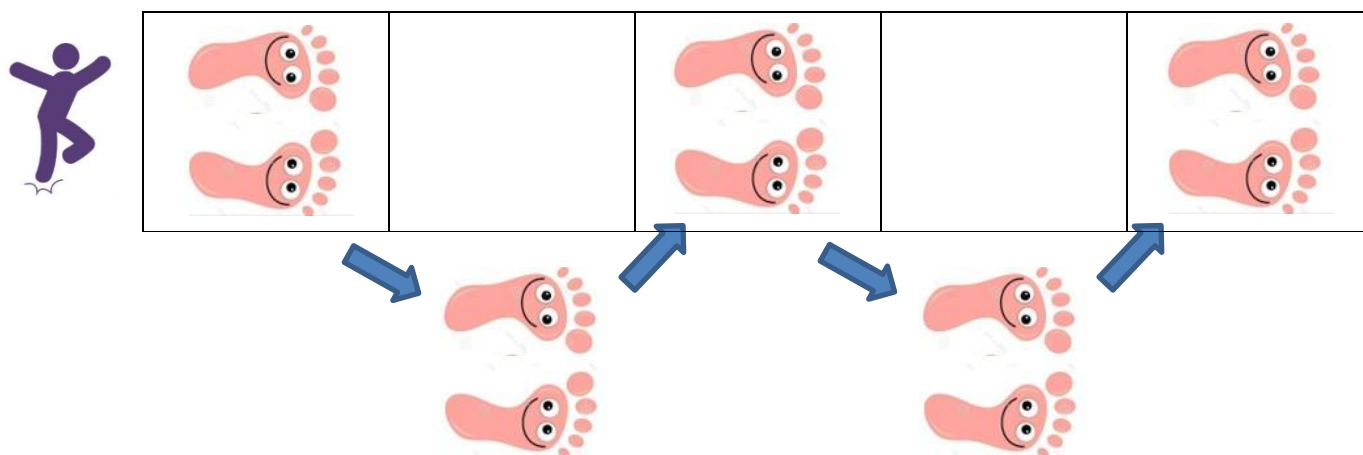


15. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем – ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д.

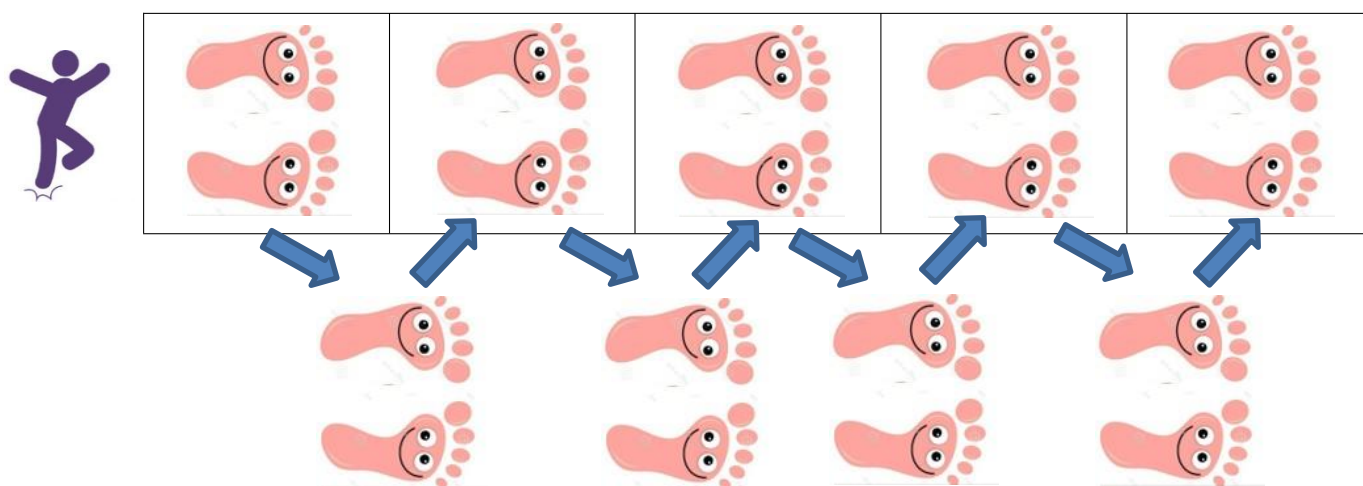


16. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки «внутри – наружу».

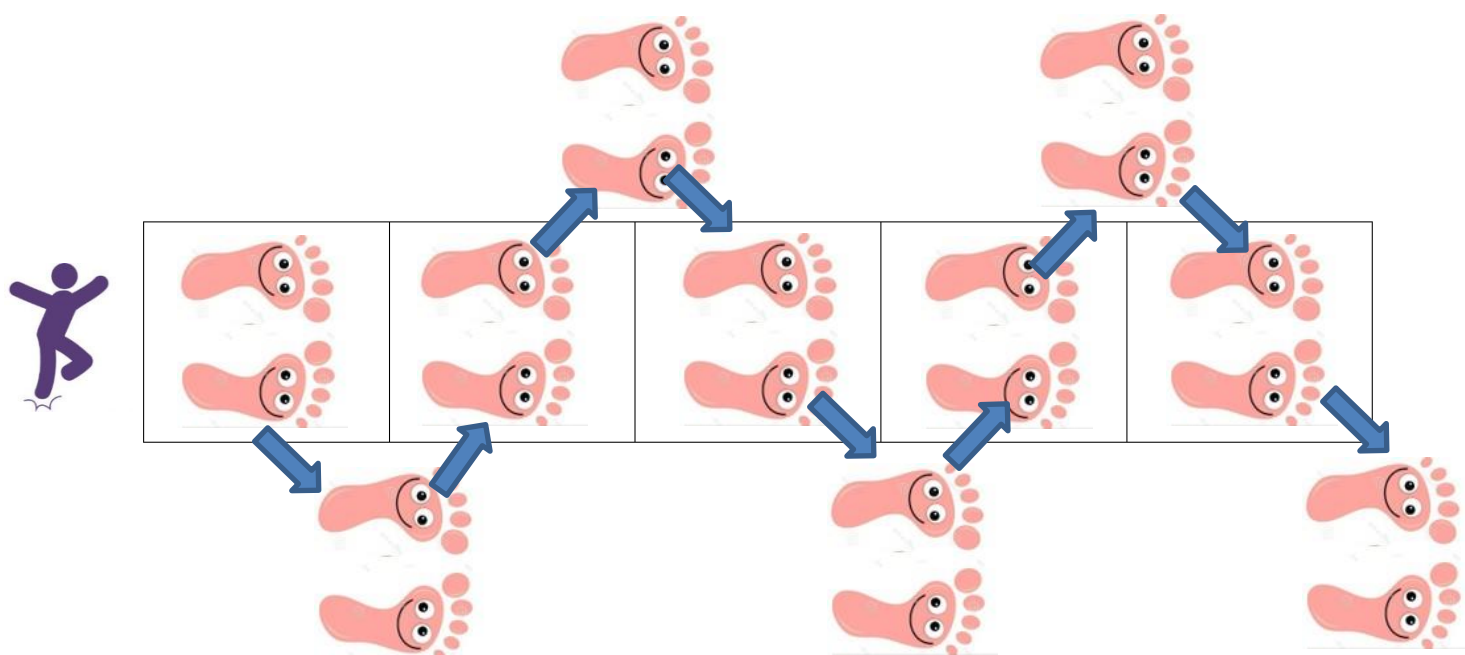
1 вариант.



2 вариант.



3 вариант.



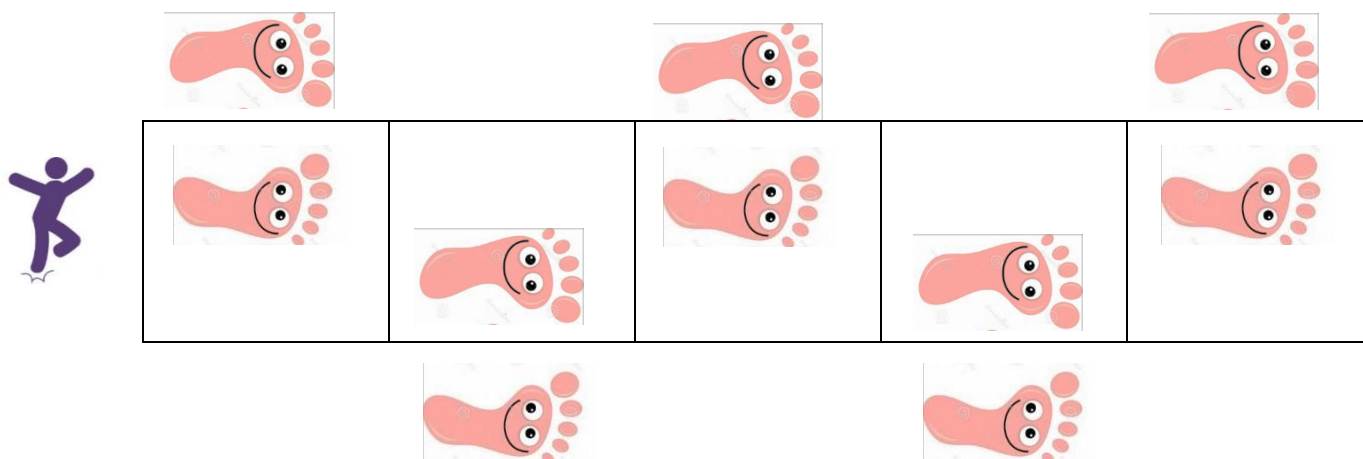
17. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.



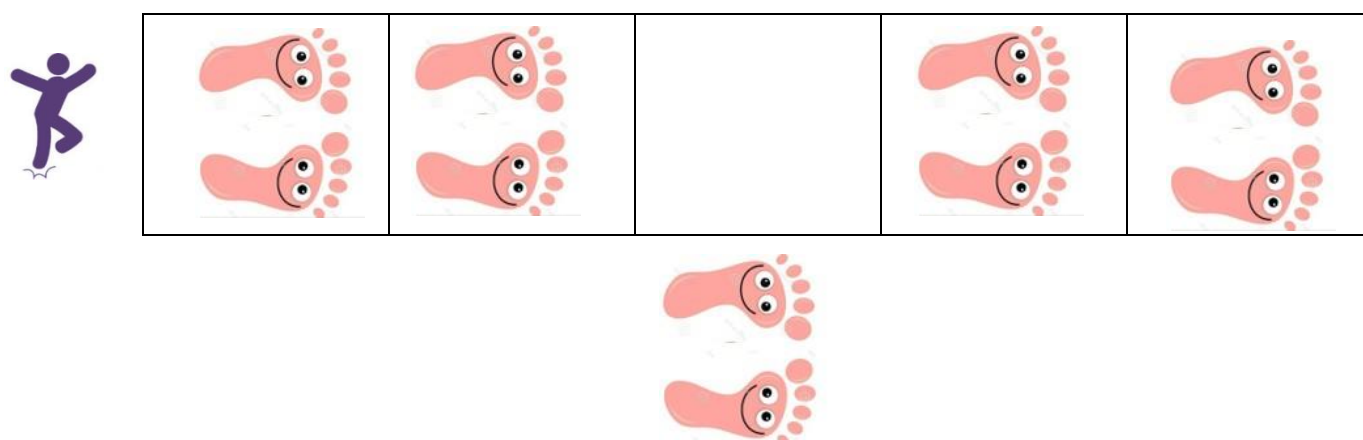
18. То же левым боком.



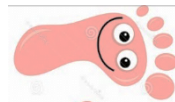
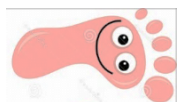
19. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки: одна нога внутри, одна – снаружи.



20. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки «внутри» - «внутри» - «снаружи».



21. И.п. – стоя лицом к лестнице. Широкие прыжки с правой ноги на левую.



--	--	--	--	--

