

Подходы при выполнении: спереди, сбоку, с конца, сверху.

6. Приставной шаг со сменой ноги с касанием вниз (Tap Down) (рис. 22). И.п. – стойка ноги вместе лицом к платформе. 1 – шагом правой встать на платформу; 2 – левую приставить к правой, тяжесть тела на двух ногах; 3 – шагом правой сойти с платформы назад; 4 – приставить левую к правой на полупальцы, не перенося тяжесть тела; 5-8 – то же с другой ноги.

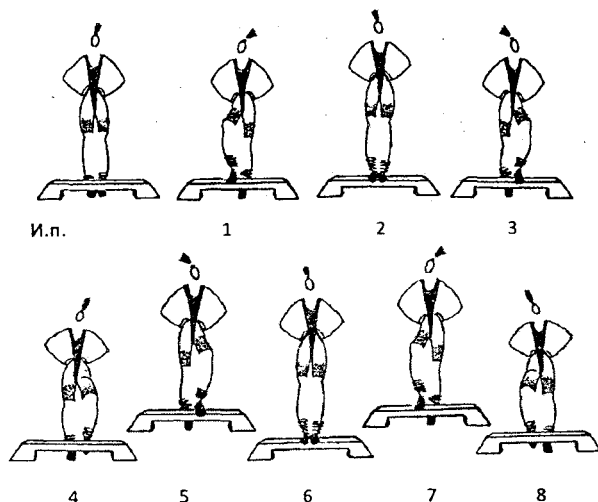


Рисунок 22 – Приставной шаг со сменой ноги с касанием вниз (Tap Down)

Подходы при выполнении: спереди, сбоку, с конца, сверху.

7. Шаги с подъемом на платформу (Lift) и сгибанием ноги вперед (Knee Up) (рис. 23). Выполняется на 8 счетов. И.п. – стоя ноги вместе лицом к платформе. 1 – шаг правой на платформу; 2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед; 3 – шаг левой назад на пол; 4 – приставить правую ногу к левой (и.п.); 5-8 – то же с другой ноги.

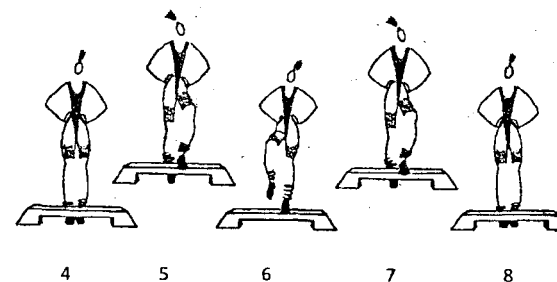
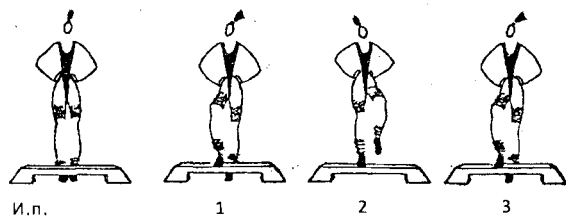


Рисунок 23 – Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up)

Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;
- со сменой ноги;
- с подъемом прямой ноги вперед (Lift Front);
- с подъемом прямой ноги в сторону (Lift Side);
- с подъемом прямой ноги назад (Lift Back);
- с согнутой ногой назад (Leg Curl);
- подъем на платформу с "киком" (Kick) свободной ноги.

Подходы при выполнении: спереди, с конца, по сторонам, сверху.

8. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up) (рис. 24). Движение выполняется на 4 счета. И.п. – стойка ноги врозь по сторонам платформы (идоль). 1 – шаг правой на платформу; 2 – приставить левую, одновременно выпрямляя ноги; 3-4 – поочередно шагом правой, левой сойти с платформы.

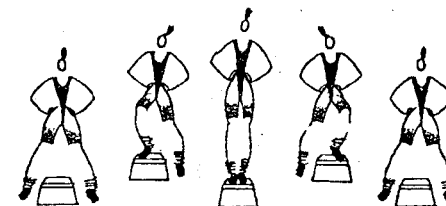


Рисунок 24 – Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up)

Подход при выполнении: в продольной относительно платформы стойке.

9. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Down) (рис. 25). Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется из и.п. – стойка ноги вместе на

ISBN 978-5-9908017-0-7



9 785990 801707

