

Картотека упражнений силовой гимнастики на степ-платформе

«Покажи носочек»

И.п.: стоя, руки на поясе. 1-2- поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3-4- вернуться в И.п. То же с другой ноги.

«Покажи пятку»

И.п.: то же. 1-2- поставить пятку одной ноги на степ-платформу;

3-4- вернуться в И.п. То же с другой ноги.

«Вырастем большими»

И.п.: то же. 1-2- поставить правую ногу на степ-платформу;

3-4- подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5-6- правую ногу поставить на пол; 7-8- левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ- платформой.

«Покажи ножки»

И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади.

1-2- выпрямить ноги и положить их на степ- платформу;

3-4- вернуться в И.п.

«Достань пол»

И.п.: сидя на степ-платформе поперёк, руки на поясе.

1-2- наклониться вправо, достать ладонью пол;

3-4- вернуться в И.п.; 5-6- то же в левую сторону.

«Достань носочки»

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе.

1-2- наклониться вперед, достать носки ног; 3-4- вернуться в И.п.

«Ноги вместе, ног врозь»

И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени соединены, руки в упоре на степ-платформе. 1-2- развести колени в стороны;

3-4- вернуться в И.п.

«Махи в сторону»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1- встать правой ногой на степ-платформу;

2- встать левой ногой на степ-платформу; 3- поднять в сторону прямую правую ногу, руки выпрямить в стороны; 4- подставить правую ногу к левой ноге на степ-платформу; 5-6- повторить с левой ноги; 7-8- вернуться в И.п.