

Подводящие упражнения с веревками для выполнения силовых упражнений системы физической подготовки «Кроссфит» с канатами.

Инструктор по физической культуре:

Исыпова В. В.

Упражнения

1. Упражнение «Переменная волна» с веревками.

К шведкой стенке за нижнюю рейку привязаны 2 веревки длиной 5м. каждая. Ребенок берет по веревке в каждую руку и поочередно поднимает и опускает их создавая волны.

2. Упражнение «Двойная волна» с веревками.

К шведкой стенке за нижнюю рейку привязаны 2 веревки длиной 5м. каждый. Ребенок берет по веревке в каждую руку и одновременно поднимает и опускает их создавая волны.

3. Упражнение «Низкая волна» с веревками

Стойка ноги на ширине плеч, присед. Ребенок берет по веревке в каждую руку и в приседе попеременно поднимает и опускает их создавая частые волны.

4. Упражнение «Низкие переменные волны» с веревками

Сидя на полу, ноги широко врозь. Ребенок берет по веревке в каждую руку и одновременно поднимает и опускает их создавая волны.