

# Картотека упражнений игрового стретчинга



### «Носорог»

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.



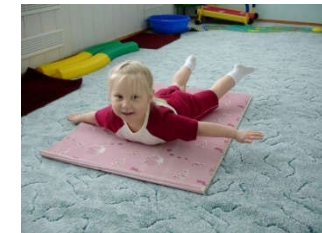
### «Морской лев»

- упор сидя между пятками, колени врозь;



### «Морская звезда»

- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;



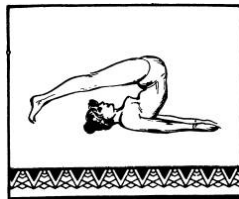
### «Морской червяк»

- упор, стоя согнувшись;



### «Улитка»

- упор, лежа на спине, касание ногами за головой;



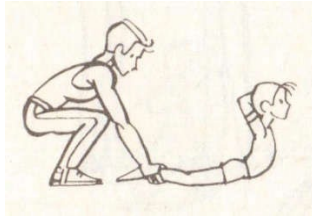
### «Морской конек»

- сед на пятках, руки за голову;



### «Дельфин»

- лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;



### «Медуза»

- сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы ;



### «Уж»

- сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.



### «Верблюд»

- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.



### «Кольцо»

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

