

Элементы на гибкость

Активная
гибкость

Пассивная
гибкость

Складочка

Шпагат на
правую
ногу

Шпагат на
левую ногу

Наклоны к
правой и левой
ноге

Наклоны в
середину

Поперечный шпагат

Бабочка

Правая на
бабочке левая
вытянута назад

Левая на бабочке
правая вытянута
назад

Примечание

Дорогие ребята!

Все упражнения на активную гибкость младшие и средние группы выполняют по два подхода. Старшие группы по четыре подхода. Видео упражнений и видео уроков высылаю Вам в группы.

Рамина Валиулловна