

Тема: Гимнастика для стоп

1. Катаем мяч стопой

- корпус держать ровно, голову не наклонять
- на мяч немного давить
- сделать на обе ноги
- выполнять 30-60 секунд



2. Ходьба на внешних ребрах стоп. Мяч между стоп

- корпус держать ровно, голову не наклонять
- выполнять 30-60 секунд



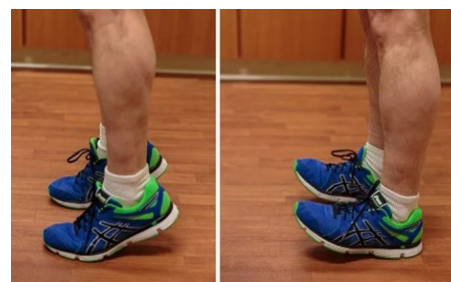
3. Поднимаем пальцы ног

- стопы на ширине таза
- поднимать поочередно то большие пальцы, то остальные
- на стопе стоять полностью, не заваливаясь на одну сторону
- если не получается, помочь себе руками



4. Подъёмы на пятки и на пальцы

- корпус держать ровно, голову не наклонять
- стопы на ширине таза



5. Повторяем упражнение №1

У вас всё получится! До встречи на занятии!