

# Разминка „БАрС“

1. **РАЗМИНКА ШЕИ:** наклоны головой вперёд-назад, вправо-влево, вращения и повороты головы вправо-влево. После вращений снова наклоны головы вперёд-назад и вправо-влево.
2. **РАЗМИНКА ПЛЕЧ:** вращение плечами в суставах вперёд-назад не поднимая рук, затем вращение рук, согнутых в локтях (пальцы приставлены к плечам). В заключение круговые вращения прямых рук вперёд-назад.
3. **РАЗМИНКА ПАЛЬЦЕВ, КИСТЕЙ, ЛОКТЕЙ:** сцепить пальцы в замок и выполнять разнообразные вращательные движения руками вперёд-назад в разных плоскостях.
4. **РАЗМИНКА ТАЗА:** вращаем торс в пояснице влево и вправо, меняя положение ног и рук. Сначала ступни вместе, а руки за головой; потом ступни на ширине плеч, а руки на поясе; в заключение ступни шире плеч, а руки на бёдрах или свободно по сторонам.
5. **ГЛУБОКИЕ ПРИСЕДАНИЯ,** с изменением расстояния между ступнями. Руки на вдохе (опускаясь) вытягивать перед собой, на выдохе (поднимаясь) возвращать к корпусу.
6. **ГЛУБОКИЕ НАКЛОНЫ.** Ступни на ширине плеч. Встать на носки, потянуться руками вверх и немного прогнуться назад (вдох). Опускаясь на пятки, достать ладонями пол (выдох).
7. **КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ ТОРСА.** Руки сжатые в кулаки держим перед своим лицом. Сначала наклоняемся вперёд, идём влево, затем сильно потягиваясь в спине проходим по кругу вправо и снова вниз-влево. Затем делаем то же самое в другую сторону.
8. **„МЕЛЬНИЦА“.** Ноги шире плеч, правой рукой делаем отмашку за спину вправо (вдох), потом наклоняемся скручивающим движением торса вниз, к левой ноге (выдох). Потом левую руку заводим за спину, а наклоняемся к правой ноге.
9. Из положения стоя, ступни на ширине плеч, **ВРАЩАЕМ ПО МАКСИМАЛЬНОЙ АМПЛИТУДЕ СОГНУТУЮ В КОЛЕНЕ НОГУ.** Сначала левую изнутри-наружу, потом правую. Затем левую, но уже снаружи-внутрь, и вслед за ней — правую.
10. **ПЛАВНЫЙ ВЫНОС НОГИ** вперёд, в сторону и назад с напряжением в колене и в ступне, мысленно считая до десяти. Сначала одной ногой, потом другой. Ступню поднимать повыше, ногу в колене не гнуть.
11. **ВРАЩЕНИЕ КОЛЕНЕЙ.** Сначала ноги врозь, вращать колени внутрь и наружу, потом ступни вместе, вращать колени влево-вправо. Стараться при этом „сидеть“ пониже.
12. Поставив ступню на землю, **ТЯНУТЬ СУХОЖИЛИЯ** вправо и влево, вперёд и назад. Затем растягивать мышцы голени в упоре руками о стену.
13. **КРУГОВЫЕ МАХИ** выпрямленной ногой от себя наружу, а потом снаружи внутрь.

## Разминка на гибкость

1. Медленные наклоны головы вправо-влево, затем круговое вращение (шея всё время напряжена). Потом втягивания шеи (вперёд-назад).
2. Руки на поясе, движения плечами вперёд-назад, потом поочередно (левое плечо, потом правое) вперёд-назад. Круговые вращения плечами.
3. Правая рука на левом боку, тянуться левой рукой вправо (движения напряжённые). Аналогично наоборот.
4. Руки вместе, круговые движения корпусом влево, потом вправо.
5. Руки вместе, прогибы назад (руки тянуться вверх за голову). Круговые движения торсом вправо, влево.
6. Сели на корточки, ноги шире плеч, прогнуться вниз (пружинистые приседания), локтями раздвигаем колени в стороны, фиксируем на 5 секунд.
7. Переместились на правую ногу. Левая рука хватается за правую лодыжку, правая рука — на правое колено; встаём на ноги (колени прямые), правая рука тянется вверх, фиксируем на 5 секунд; снова опустились на правую ногу (пятка не отрывается от пола), обе руки захватывают правую лодыжку, выпрямляем ноги (колени прямые), лоб тянется к пальцам правой ноги. Сели на правую ногу. Переходим на левую ногу и всё аналогично.
8. Поворачиваемся на 90°, руки на полу впереди. Прогибы как можно ниже, пружинистые движения, не отрывая рук от пола выпрямляем ноги, лоб тянется к носкам; фиксируем на 5 секунд. Переходим в исходную позицию, всё аналогично, только теперь тянем вверх правый носок, фиксируем на 5 секунд. Переходим в исходную позицию. Аналогично для левой ноги.
9. Переходим в центральную позицию. Руки вместе на полу, поочередное движение пятками и носками к центру.
10. Ноги прямые, обе руки на полу. Поднимаем правую пятку, сгибает правое колено, при этом левая нога прямая. Фиксируем на 5 секунд. Аналогично для левой ноги. Потом снова для правой, только теперь поднят левый носок. Потом для другой ноги. Всё это время руки на полу.
11. Встать на носки обеих ног (руки на полу), фиксировать на 5 секунд, встать на пятки обеих ног, носки тянуться вверх, фиксировать на 5 секунд.
12. Присели, захватили руками лодыжки сзади, разогнули ноги (голова смотрит на носки). Медленно разгибаем спину, потянуться.

## Десантный парный комплекс

1. Встать спиной друг к другу, взявшись за руки над головой. Делать выпады одноимёнными ногами вперёд.
2. Стоя рядом, взяться одной рукой над головой, другой внизу. Делать выпады в стороны.
3. Стоя лицом друг к другу, взяться за руки. Присесть на одноимённые ноги, другие вытягивая вперёд.
4. Один садится на ковёр, ноги разведены и согнуты в коленях. Другой встаёт ногами на колени первого.
5. Встаём лицом друг к другу, взять друг друга за плечи. Прогибаться качками вперёд-вниз.
6. Встать спиной друг к другу, захватить друг друга руками, согнутыми в локтях. Затаскивать партнёра себе на спину.
7. Лечь на спину, поднять одну ногу вверх. Партнёр жмёт её к голове (на растяжку).
8. Встать лицом друг к другу, один приседает, другой кладёт ему свою ногу на плечо. Первый постепенно выпрямляется.
9. Встать боком друг к другу, один приседает, другой кладёт ему свою ногу на плечо. Первый постепенно выпрямляется.
10. Сесть спиной друг к другу, захватить друг друга за локти. Затаскивать партнёра себе на спину, доставая лбом колени. Партнёр упирается ногами в пол.
11. Сесть лицом друг к другу, сцепиться ногами, руки за головой. Качки вперёд, к одноимённым коленям.
12. Отжимания от пола. Усложнение: один садится другому на спину.
13. Сесть лицом друг к другу, сцепиться ногами. Качать пресс синхронно.
14. "Ласточка" 5 минут.
15. "Пистолет" 5 минут.
16. "Пистолет" в присеве 15 секунд.