

Міністерство освіти і науки України
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій

Гімнастичні вправи з обручем

Методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни
«Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей

Затверджено
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації
Протокол №2
від 28 вересня 2018 р.

Чернігів – 2018

УДК 796.412.24(08)](03)

Гімнастичні вправи з обручем. Методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / Укладачі: В.В. Черняков, В.О. Зайцев, О.М. Дудоров, В.П. Самійленко. – Чернігів: ЧНТУ, 2018. – 63 с.

Укладачі: Черняков Володимир Володимирович, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації
Зайцев Володимир Олексійович, доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної реабілітації
Дудоров Олександр Михайлович, старший викладач кафедри фізичної реабілітації
Самійленко Володимир Петрович, старший викладач кафедри фізичної реабілітації

Відповідальний за випуск: Черняков Володимир Володимирович,
доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації

Рецензенти: **В.І. Синіговець**, доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка;
М.М. Желізняк, доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спорту Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З ОБРУЧЕМ	5
ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ З ОБРУЧЕМ.....	11
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ З ОБРУЧЕМ.....	23
Вправи для м'язів плечового поясу та рук	23
Вправи для м'язів спини та живота.....	27
Вправи для м'язів ніг	33
Вправи в упорах, сідах, лежачи.....	39
Вправи загального впливу	45
Стрибки.....	52
Вправи з обручем в парах	58
Рекомендована література.....	63

ВСТУП

Жоден урок фізичної культури у школі, заняття з фізичного виховання у ЗВО, секція з окремого виду спорту тощо не проводяться без використання загальнорозвивальних вправ.

Фахівці з фізичного виховання проводять заняття з групами, переважно, по 25-30 осіб. Такі обставини спонукають до стислого та доступного опису загальнорозвивальних вправ державною мовою, котрі буде в змозі розуміти та використовувати кожна людина, що навчається.

При проведенні загальнорозвивальних вправ важливим постає уміння правильно регулювати фізичне навантаження на організм вихованців, яке має змінюватись залежно від вихідного положення, темпу виконання вправи, кількості повторень, інших факторів. З цією метою доцільно застосовувати вправи з предметами. Одним з таких предметів, які дозволяють створювати необхідні умови для розвитку фізичних якостей та здібностей, є обруч.

При цьому особливу увагу слід приділяти не тільки правильному виконанню рухів з обручем, а й правильному прийняттю вихідних положень, від яких значною мірою залежить якість виконання вправ та ефективність їхнього впливу на розвиток фізичних якостей вихованців.

Необхідність викладання предмету «Фізична культура» у ЗВО державною мовою викликала необхідність перекладу з російської мови та систематизації загальнорозвивальних вправ з обручем відповідно до правил гімнастичної термінології. Такий переклад та систематизацію здійснено доцентами кафедри фізичної реабілітації Черняковим В.В. і Зайцевим В.О. та старшими викладачами кафедри фізичної реабілітації Дудоровим О.М. і Самійленко В.П.

Довідник рекомендується для використання в ЧНТУ у процесі організації та проведення навчально-виховного або тренувального процесів. У довіднику пропонується понад 450 гімнастичних вправ з обручем у якості засобів вирішення завдань оздоровчої, загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Запропоновані у довіднику вправи не претендують на повну вичерпність рухів та не обмежують усіх можливостей їх застосування як навчальному, так і у тренувальному процесах, а також використання вправ з обручем при самостійних заняттях фізичним самовдосконаленням.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З ОБРУЧЕМ

Обруч як предмет для загальнорозвивальних вправ

Обруч – гімнастичний предмет, що достатньо широко використовується для виконання загальнорозвивальних вправ, які вирізняються особливою динамічністю. При цьому дуже часто вони мають маховий характер. Вправи з обручем один з найцікавіших розділів художньої гімнастики, які широко застосовуються на уроках фізичної культури, заняттях гімнастикою або фізичними вправами.

Характерною особливістю обруча є його округла форма. А це, у свою чергу, значною мірою визначає зміст вправ з його використанням. Для занять використовується дерев'яний, металевий або пластиковий обруч. Найбільш поширений обруч діаметром 80-90 см, а товщина його становить 1,5-2 см. На заняттях з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку рекомендуються менші обручі діаметр, яких становить 50-60 см.

Завдяки великому різноманіттю рухів з обручем можна цілеспрямовано розвивати фізичні здібності, координацію, спритність, швидкість, рухову реакцію, тонкі м'язові відчуття та точність рухових дій, рухливість у суглобах рук, удосконалювати зоровий та дотиковий аналізатори. Вправи з обручем позитивно позначаються на збільшенні сили м'язів рук, особливо пальців та кисті, ефективно впливають на формування правильної постави.

Відповідно до вимог шкільної програми вправи з обручем використовують переважно при виконанні загальнорозвивальних вправ та при проведенні рухливих ігор та естафет.

Опис вправ з обручем починається з вихідного положення, потім вказується спосіб виконання та його кінцеве положення. Якщо положення обруча змінюється найкоротшим шляхом, то спосіб виконання руху не вказується. Положення обруча визначається залежно від того, де він знаходиться по відношенню до тіла.

При виконанні вправ з обручем важливо контролювати точність його положення у вихідних та кінцевих положеннях, а також шляхи його переміщення.

Зміна положення та переміщення обруча з одного положення в інше здійснюється: найкоротшим шляхом (підніманням та опусканням, згинанням та випрямленням рук); коловим рухом (коло, дуга) – при цьому обруч або переміщується як двома руками, так і однією; обертанням (при виконанні стрибків на зразок скакалки); викрутом – коловий рух обруча із положення попереду тіла (*вниз*) у положення за тілом (*ззаду*); підкиданням і ловінням та перекиданням.

Класифікація вправ з обручем

Усі рухи з обручем виконують однією або двома руками, у різних напрямках і площинах, у комбінації з рухами тулуба й ніг.

Вправи з обручем поділяються на такі групи: піднімання, опускання та утримання; повороти; обертання; махові та колові рухи; переكاتи обруча; стрибки в обруч та через нього; кидки та ловіння.

Піднімання, опускання та утримання обруча належать до найпростіших рухів. Вони виконуються як двома, так і однією рукою у лицевій, боковій, горизонтальній та косих площинах. Їх можна поєднувати із рухами ніг, тулуба, голови.

Повороти обруча виконуються двома руками у лицевій, боковій та горизонтальній площинах з різними рухами тулуба, ніг та голови.

Обертання обруча здійснюється у лицевій, боковій та горизонтальній площинах трохи зігнутою у ліктьовому суглобі рукою. При цьому утримання обруча здійснюється великим та вказівним пальцями, кисть вертикальна, великий палець зверху, щоб обруч не зміщувався на передпліччя. Обертання обруча здійснюється тільки на кисті, незалежно від положення руки (вперед, в сторону, вгору). Зміна площини обертання вважається помилкою.

Махи та колові рухи виконуються по дузі, по колу, вісімкою у різних площинах; поділяються на малі (виконуються рухом кисті прямої руки), середні (згинанням руки у ліктьовому суглобі), великі (виконуються прямою ненапруженою рукою від плеча).

Переكاتи обручем можна виконувати по підлозі у боковій та лицевій площинах та по різних ланках тіла без порушення напрямку руху та площини обруча.

Стрибки в обруч та через нього характеризуються складною координацією рухів. Виконуються в обруч, що гойдається у передньо-задньому чи боковому напрямках; в обруч, що обертається як скакалка. Під час виконання стрибка в обруч, що гойдається кисть з обручем притиснута до тулуба на рівні поясу. Після стрибка з обруча – пряма рука з обручем вперед (в сторону) паралельна підлозі. Стрибок в обруч, обертуючи його назад, виконується у мить опускання його до п'яток. Стрибки в обруч, що лежить на підлозі та з нього виконуються на двох, на одній нозі та з ноги на ногу. Такі стрибки можна виконувати вперед, назад, вліво, вправо, по колу. Усі стрибки слід виконувати легко, з м'яким приземленням.

Кидки та ловіння обруча – складні рухи, які виконуються двома або однією рукою у нахиленому, вертикальному та горизонтальному положеннях. Щоб обруч зберігав правильне положення під час

польоту, необхідно надавати йому потрібний напрямок у вихідному положенні. Перекидання виконується при виконанні вправ у парах.

Починати навчання кидкам слід з підкидань двома руками. Підкидання двома руками виконуються у нахиленій площині (вперед-догори), у горизонтальній площині (хватом обруча збоку знизу), у вертикальній площині (хват обруча знизу). Підкидання супроводжуються пружними рухами ніг.

Підкидання однією рукою виконуються у боковій та лицевій площинах, після маху, а також з обертання.

Ловіння також може здійснюватися хватом або в обертання. Складність виконання кидків залежить від вихідного положення, ловіння та додаткових рухів під час польоту обруча.

Методичні основи навчання вправам з обручем

Повороти

Повороти обруча є підготовчими до вивчення обертань. Виконують їх двома або однією рукою у різних площинах і напрямках, у комбінації з рухами тулуба, голови та ніг.

Послідовність навчання.

1). Вертикальні повороти обруча у лицьовій площині. *В. п.* – обруч *вперед вертикально*. 1-2 – ліву в сторону на носок, нахил вліво, поворот обруча донизу-праворуч; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме у протилежних напрямках.

2). *В. п.* – обруч *вперед вертикально*. 1-2 – приставний крок вліво, поворот обруча праворуч; 3 – крок вліво, праву на носок; 4 – нахил вправо; 5-8 – випрямлюючись, повторити рухи у протилежних напрямках.

3). Повороти обруча у бічній площині вперед та назад. *В. п.* – *ліва вперед на носок, обруч вертикально праворуч*. 1-2 – півприсідаючи на правій, поворот обруча вперед з нахилом вперед; 3-4 – поворот обруча назад (ліва рука дугою донизу вперед, права дугою вперед догори), прогнутися, дивитись в обруч.

4). Повороти обруча у горизонтальній площині. *В. п.* – *обруч вгори горизонтально*. Виконати повороти праворуч і ліворуч до схрещення рук.

Методичні вказівки. При виконанні поворотів обруча важливо стежити за точним збереженням площини його руху (вертикальної або горизонтальної). Для збереження обруча у потрібній площині необхідно відчувати його вагу. Цього можна досягнути тільки виконуючи вправу ненапруженою рукою.

Обертання.

Обертання обруча можна навчати двома способами.

Послідовність навчання.

1). *В. п.* – обруч вперед хватом зсередини. Відпустивши одну руку, почати обертання назовні, використовуючи при цьому вагу обруча.

2). *В. п.* – права (ліва) рука вперед, обруч вниз хватом зсередини. Виконати кілька розгойдувань обручем для того, щоб відчувати його вагу. Потім, захопивши його кистю, підняти вгору й, розігнувши пальці, почати обертання обруча, виконуючи рух рукою вгору й униз за коловою траєкторією.

3). *В. п.* – ліва рука в сторону-назад, права рука з обручем вліво. Обертання обруча вперед та назад вертикально у бічній площині ліворуч. Те саме лівою рукою праворуч. Те саме під час бігу, кроків польки, вальсу тощо.

4). Опанувавши обертаннями обруча правою та лівою рукою, слід навчити вихованців передавати обруч з однієї руки в іншу не зупиняючи обертання. При обертанні обруча у лицевій площині правою рукою вправо-донизу, передаючи його у ліву руку, ліву кисть слід поставити долонею догори поруч із правою на нижню дугу обруча, а праву швидко забрати.

5). Обертання обруча на підлозі здійснюється у такий спосіб. *В. п.* – обруч вертикально праворуч у лицевій площині, хват трьома пальцями правої руки зверху. З поворотом кисті назовні (замах) почати обертаний рух обруча усередину різким поворотом кисті усередину. Зупиняти обертання обруча потрібно захопленням його кистю зовні.

Методичні вказівки. Обертання повинні бути рівномірними, без ривків і поштовхів. Дуже важливо навчити вихованців передавати обруч із руки у руку не припиняючи обертання. Необхідно привчати їх виконувати обертання правою й лівою рукою окремо, стоячи на місці. Потім засвоїти ці рухи із пружинними рухами ніг. Опанувавши передачею обруча з руки у руку не припиняючи руху обруча, можна виконувати те саме при виконанні різних танцювальних кроків.

Махові рухи

Послідовність навчання.

1). *В. п.* – права рука в сторону долонею назад, обруч вправо. 1 – ледь згинаючи лікоть, дугою донизу мах обручем вліво (у лицевій площині); 2 – дугою донизу мах обручем вправо; 3 – коло обручем донизу; 4 – дугою донизу мах обручем вліво, взяти обруч у ліву руку; 5-8 – те саме у протилежних напрямках. Ногами злегка пружинити.

2). *В. п.* – те саме. 1-2 – коло обручем донизу; 3-4 – згинаючи руку у лікті, середнє лицьове коло.

Методичні вказівки. Махові рухи обручем виконують: рухом кисті прямою рукою (малі), згинанням руки у ліктьовому суглобі (середні) і прямою, ненапруженою рукою від плеча (великі).

Переكاتи

Послідовність навчання.

1). *В. п.* – ліва в сторону на носок, обруч вертикально на підлозі праворуч у лицевій площині, хватом правою рукою за верхню дугу. 1 – крок вліво, праву в сторону на носок, штовхнути обруч правою рукою вліво; 2 – зупинити обруч, що котиться лівою рукою, прийняти дзеркальне в. п.; 3-4 – те саме у протилежному напрямі.

2). Те саме, замінивши кроки випадом вліво та вправо, доганяючи обруч, що котиться, легким бігом, перекочуючи обруч за спиною.

Методичні вказівки. При виконанні переكاتів в сторону вагу тіла слід переносити з однієї ноги на іншу. Переكاتи обруча по підлозі поєднати з додатковими діями – біг, стрибки, рівноваги тощо. Під час переكاتів обруч не повинен коливатися.

Стрибки

Стрибки виконують поштовхом двох ніг, однієї ноги або з однієї ноги на іншу.

Послідовність навчання.

1). Стрибки в обруч, що гойдається. *В. п.* – обруч вперед-донизу, хват за ближню дугу. Розгойдуючи обруч назад і вперед, стрибки в обруч і з обруча поштовхом двома.

2). *В. п.* – те саме. 1 – мах обручем вниз-назад, стрибок в обруч поштовхом лівої на праву; 2 – приставити ліву; 3-4 – мах обручем вниз-вперед, стрибок з обруча поштовхом правої на ліву. Те саме, розгойдуючи обруч однієї рукою.

3). Стрибки, обертаючи обруч як скакалку. *В. п.* – обруч вгорі, хват за нижню дугу. Обертаючи обруч вперед, як скакалку, стрибки поштовхом двох із проміжним стрибком. Те саме, але виконуючи стрибки з однієї ноги на іншу тощо.

Методичні вказівки. Стрибки виконувати легко й вільно, на півпальцях. Приземлятися м'яко. Обруч розгойдувати рівномірно, без пауз. Складність вправ залежить від форми стрибка та комбінацій його з іншими рухами. При виконанні стрибків в обруч не можна згинати руку, що обертає обруч, так як у цьому випадку обруч буде обертатися високо над підлогою, що ускладнить виконання стрибків.

Кидки

Кидки найбільш складні рухи. Вони виконуються однією або двома руками у різних площинах. Починати навчання слід з кидків двома руками.

Послідовність навчання.

1). *В. п. – обруч вперед-догори.* 1 – згинаючи лікті у сторони, торкнутися обручем грудей, зберігаючи його похиле положення; 2 – крок правою, енергійним поштовхом випрямити руки вперед-догори, розкриваючи кисті наприкінці руху – кидок; 3-4 – приставляючи ліву, спіймати обруч двома руками знизу.

2). Кидок горизонтального обруча. *В. п. – обруч вперед.* 1 – півприсід, обруч вниз; 2 – змахом рук, кинути обруч вгору горизонтально; 3-4 – спіймати обруч двома руками знизу (з боків), в. п.

3). Кидок вертикального обруча. *В. п. – обруч вперед вертикально.* Невеликим замахом донизу випрямити руки вперед-догори з кидком обруча вертикально вгору й наступним ловінням хватом знизу. Цю вправу можна виконати стоячи на місці або в русі.

4). Кидки обруча однієї рукою. *В. п. – права рука з обручем вертикально вперед, лікоть напівзігнутий, хват знизу за верхню дугу.* Випрямляючи руку вперед-вгору, кидок обруча вертикально вгору з наступним ловінням за верхню дугу знизу.

5). *В. п. – те саме.* 1-2 – обертання обруча вліво-догори; 3 – кидок обруча вертикально вгору; 4 – піймати обруч за верхню дугу знизу.

6). *В. п. – те саме.* 1-2 – обертання обруча вліво-догори; 3 – кинути його по дузі вліво вертикально вгору; 4 – піймати лівою рукою за верхню дугу знизу. Те саме іншою рукою.

7). Кидки у бічній площині. *В. п. – права рука з обручем вбік, лікоть напівзігнутий, хват знизу за верхню дугу.* 1-2 – обертання обруча вперед, злегка пружинячи ногами; 3 – кидок його вертикально вгору; 4 – ловіння правою рукою за нижню дугу хватом знизу. Те саме, але з ловінням за верхню дугу хватом знизу, обртаючи обруч вперед.

8). Кидок обруча під плече. *В. п. – права рука з обручем вгору, хват зовні, вказівний палець витягнути вперед на обруч.* Опускаючи руку вперед, зігнути лікоть убік, кисть під плече, активним рухом пальців кинути обруч під плече вперед-вгору. Піймати правою рукою за верхній край хватом знизу, не припиняючи обертання.

Методичні вказівки. Напрямок поштовху руками при кидку визначається положенням обруча у польоті. Тому перед кидком обруч повинен перебувати саме у тому положенні, яке потрібно у польоті. Рухи рук при кидках повинні бути сильними й впевненими, а кидки – вільними й високими. Ловити обруч слід хватом знизу або зверху. При виконанні кидка обруча з обертанням навколо кисті необхідно стежити, щоб застосування сили для кидка відбулося у момент обертання обруча догори (рука перебуває внизу). Падіння обруча слід амортизувати обертанням або махом.

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ З ОБРУЧЕМ

При виконанні вправ постає необхідність вказувати початкове (вихідне) положення обруча, від якого залежить назва руху при виконанні вправи. Ми зупинимось лише на основних положеннях обруча до початку виконання вправи. Положення ніг та тулуба, а також рухи ними описані у посібнику «Гімнастична термінологія» та методичній розробці «Збірник гімнастичних вправ без предметів».

Вихідні положення з обручем поділяються на вертикальні і горизонтальні, повздовжні і поперечні, нахилені. *Вертикальні* – це такі положення, при яких обруч утримується вертикально до підлоги. *Горизонтальні* – це такі положення, при яких обруч утримується горизонтально до підлоги. *Повздовжні* – це такі положення, при яких обруч утримується вздовж плечової вісі. *Поперечні* – це такі положення, при яких обруч утримується поперечно плечовій вісі. *Нахилені* – це такі положення, при яких обруч утримується нахилено до горизонтальної площини. Обруч може утримуватись з боків, за нижню дугу, за верхню дугу, за ближню дугу. Утримування здійснюється обома руками або однією рукою. Руки при цьому можуть бути прямими або зігнутими.

Обруч при виконанні вправ може утримуватись руками, ногами, або лежати на підлозі. В одному положенні обруча положення голови тулуба та ніг можуть бути різними (*о. с., зімкнута стійка, вузька стійка ноги нарізно, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно, стійка ноги нарізно лівою (правою), стійка на колінах, присід, сід, сід ноги нарізно, упор сидячи ззаду, лежачи на животі, лежачи на спині, лежачи на боку* тощо).

При здійсненні опису положень та вправ з обручем необхідно точно визначати положення обруча відносно тулуба та враховувати такі правила:

- стандартний хват обруча здійснюється двома руками з боків за протилежні дуги (при вправах з великим обручем – хват за дугу);
- стандартним прийнято вважати положення обруча, при якому він складає пряму лінію з руками;
- стандартним прийнято вважати хват ззовні;
- правило «вільної дуги». Правило «вільної дуги» передбачає утримання обруча однією або двома руками за дугу. Протилежна дуга обруча може бути спрямована у будь-якому напрямку відносно руки. Для опису вправ з обручем на основі правила «вільної дуги» слід керуватись такою послідовністю: спочатку описується положення руки (рук), а потім напрям та положення обруча (наприклад, *«ліва рука*

вперед, обруч вниз», «ліва рука вперед, обруч вниз поперечно», «руки вгору, обруч вперед»).

Положення з обручем описані відповідно до стандартного положення ніг – *«основна стійка»*. Термін *«о. с.»* не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, рук та голови вказуються (наприклад, *«стійка ноги нарізно, обруч вгору»*). Обруч утримується завдяки згинанню кисті.

Широкому загалу фахівців пропонується опис основних положень обруча, які були використані при опису загальнорозвивальних вправ з обручем. Проте слід зазначити, що описана система вихідних положень не претендує на повну вичерпність. Будь-який досвідчений фахівець з фізичного виховання має можливість самостійно, користуючись правилами гімнастичної термінології, описувати положення й рухи обручем та створювати власні системи вправ.

Хвати

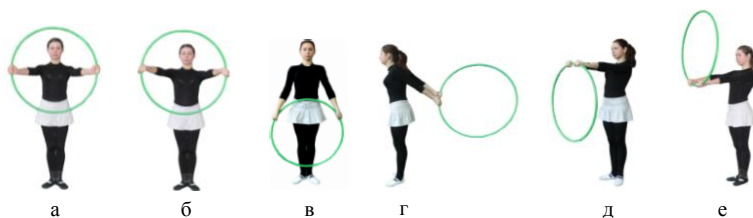
Хват ззовні (звичайний хват) – обруч утримується хватом чотирма пальцями ззовні і великим пальцем зсередини. Це стандартний хват – він не вказується при описі вправ. Усі інші хвати вказуються додатково (мал. 1а).

Хват зсередини – обруч утримується хватом чотирма пальцями зсередини і великим пальцем ззовні (мал. 1б).

Різний хват – обруч утримується однією рукою хватом зсередини, а іншою – ззовні (мал. 1г).

Хват за середину – обруч утримується хватом за протилежні дуги (мал. 1а-б).

Хват за третину – обруч утримується хватом за третину обруча (мал. 1в).



Мал. 1

Хват за ближню дугу – обруч вертикально (або горизонтально) утримується хватом за ближню частину (мал. 1г).

Хват за верхню дугу – обруч вертикально утримується хватом руками за верхню частину (мал. 1д).

Хват за нижню дугу – обруч вертикально утримується хватом руками за нижню частину (мал. 1е).

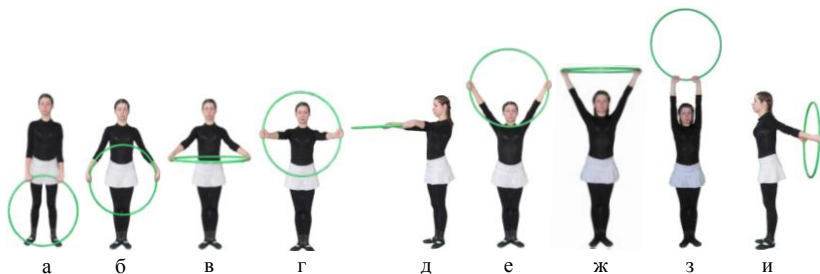
Симетричні положення з обручем

З обручем „Вільно” – положення ніг відповідає стійці „*стійка ноги нарізно*”, обруч вертикально на підлозі попереду утримується двома руками за верхню дугу. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 2а).

Обруч вниз – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками вниз і торкається стегон (мал. 2б). У випадках, коли обруч завеликий для учня, рекомендується хват виконувати за третину обруча (мал. 1в).

Обруч внизу горизонтально – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками вниз і торкається стегон (мал. 2в).

Обруч вперед вертикально – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вперед (мал. 2г).



Мал. 2

Обруч вперед – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вперед (мал. 2д).

Обруч вгору – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вгору (мал. 2е).

Обруч вгору горизонтально – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вгору (мал. 2ж). У випадках, коли обруч завеликий для учня, рекомендується хват виконувати за третину обруча.

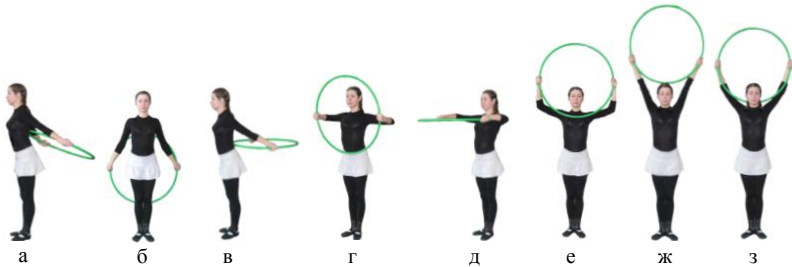
Обруч вгору фронтально хватом за нижню дугу – обруч вертикально утримується хватом за нижню дугу прямими руками піднятими вгору (мал. 2з).

Обруч назад вертикально – обруч утримується прямими руками відведеними максимально назад хватом з боків вертикально (мал. 2и).

Обруч назад – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками відведеними максимально назад (мал. 3а).

Обруч ззаду – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками ззаду і торкається стегон (мал. 3б).

Обруч ззаду горизонтально – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками ззаду і торкається стегон (мал. 3в).



Мал. 3

Обруч перед грудьми – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі (мал. 3г).

Обруч перед грудьми горизонтально – обруч горизонтально утримується хватом з боків зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі (мал. 3д).

Обруч на грудях – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками і нижньою частиною поставлений на груди (мал. 3е).

Обруч на голові – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками і нижньою частиною торкається голови (мал. 3ж).

Обруч за головою – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками за головою (мал. 3з).

Обруч до плечей горизонтально – обруч утримується хватом з боків горизонтально зігнутими руками і торкається плечей (мал. 4а).

Стоячи в обручі, обруч внизу – стоячи всередині обруча, обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками (мал. 4б).

Стоячи в обручі, обруч на рівні поясу – стоячи всередині обруча, обруч горизонтально утримується хватом з боків зігнутими руками на рівні поясу (мал. 4в).

Стоячи в обручі, обруч на рівні грудей – стоячи всередині обруча, обруч горизонтально утримується хватом з боків зігнутими руками на рівні грудей (мал. 4г).

Сід, обруч на стегна – сидячи на підлозі с випростаними вперед прямими ногами, при якому коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками на стегнах (мал. 4д).

Сід, обруч вперед на гомілки – сидячи на підлозі с випростаними вперед прямими ногами, при якому коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками і нижньою дугою торкається гомілок (мал. 4е).



Мал. 4

Сід, обруч на стегна вертикально – сидячи на підлозі с випростаними вперед прямими ногами, при якому коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками на стегнах (мал. 4ж).

Сід, обруч на стегнах – сидячи на підлозі з випростаними вперед прямими ногами, при якому коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед, обруч лежить на стегнах (мал. 4з).

Несиметричні положення з обручем

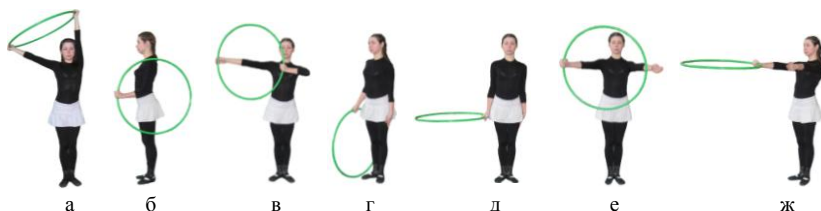
Обруч нахилено вправо (вліво) – обруч утримується правою (лівою) рукою піднятою в сторону, а лівою (правою) рукою піднятою вгору (мал. 5а).

Обруч на плече – обруч вертикально утримується хватом зігнутою лівою рукою за бокову дугу обруча у боковій площині на плечі. Це стандартне положення при пересуваннях (мал. 5б).

Обруч вліво (вправо) – обруч вертикально утримується хватом з боків руками піднятими вліво (вправо) (мал. 5в).

Обруч в правій (лівій) руці – руки внизу, обруч вертикально утримується прямою правою (лівою) рукою внизу (мал. 5г).

Обруч горизонтально в правій (лівій) руці – руки вниз, обруч горизонтально утримується правою (лівою) рукою вниз (мал. 5д).



Мал. 5

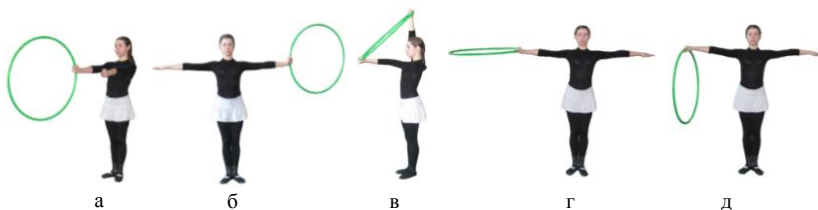
Руки вперед, обруч вертикально в правій (лівій) руці – руки підняті вперед, як у положенні «обруч вперед», обруч вертикально утримується вказаною рукою (мал. 5е).

Руки вперед, обруч в правій (лівій) руці вперед – руки підняті вперед, обруч горизонтально утримується вказаною рукою і спрямований вперед (мал. 5ж).

Руки вперед, обруч вертикально в правій (лівій) руці вперед – руки підняті вперед, обруч вертикально утримується вказаною рукою і спрямований вперед (мал. 6а).

Руки в сторони, обруч вертикально в лівій (правій) руці вліво – руки підняті в сторони, обруч вертикально утримується вказаною рукою і спрямований вправо (мал. 6б).

Обруч нахилено вперед правою (лівою) рукою – обруч утримується лівою (правою) рукою піднятою вперед, а правою (лівою) рукою піднятою вгору (мал. 6в).



Мал. 6

Руки в сторони, обруч в правій (лівій) руці вправо – руки підняті в сторони, обруч горизонтально утримується вказаною рукою і спрямований вправо (мал. 6г).

Руки в сторони, обруч поперечно в правій (лівій) руці вниз (вгору) – руки підняті в сторони, обруч вертикально утримується вказаною рукою за верхню (нижню дугу) і спрямований вниз (вгору) (мал. 6д).

Руки назад, обруч вертикально в правій (лівій) руці – руки максимально відведені назад, обруч вертикально утримується вказаною рукою (мал. 7а).

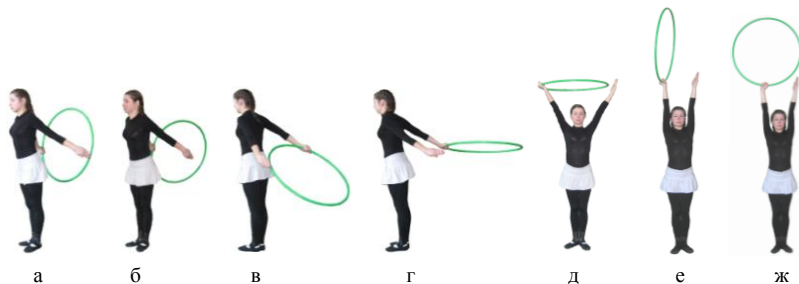
Руки назад, обруч вертикально в правій (лівій) руці назад – руки максимально відведені назад, обруч вертикально утримується вказаною рукою і спрямований назад (мал. 7б).

Руки назад, обруч в правій (лівій) руці – руки відведені назад, обруч горизонтально утримується вказаною рукою (мал. 7в).

Руки назад, обруч в правій (лівій) руці назад – руки максимально відведені назад, обруч горизонтально утримується вказаною рукою і спрямований назад (мал. 7г).

Руки вгорі, обруч горизонтально в правій (лівій) руці – руки підняті вгору, обруч горизонтально утримується вказаною рукою за відповідну дугу (мал. 7д).

Руки вгорі, обруч поперечно в правій (лівій) руці вгору – руки підняті вгору, обруч вертикально утримується вказаною рукою за нижню дугу і спрямований вгору (мал. 7е).



Мал. 7

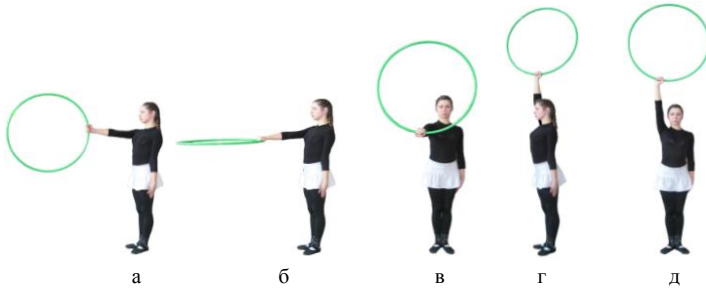
Руки вгорі, обруч фронтально в правій (лівій) руці вгору – руки підняті вгору, обруч вертикально утримується вказаною рукою за нижню дугу і спрямований вгору (мал. 7ж).

Права рука вперед, обруч вертикально вперед – права рука піднята вперед, обруч вертикально утримується правою рукою і спрямований вперед (мал. 8а).

Права рука вперед, обруч вперед – обруч утримується правою рукою горизонтально, піднятою вперед і спрямований вперед (мал. 8б).

Права рука вперед, обруч фронтально вгору – права рука піднята вперед, обруч фронтально утримується правою рукою і спрямований вгору (мал. 8в).

Права рука вгору, обруч поперечно вгору – обруч утримується поперечно правою рукою, піднятою вгору і спрямований вгору (мал. 8г).



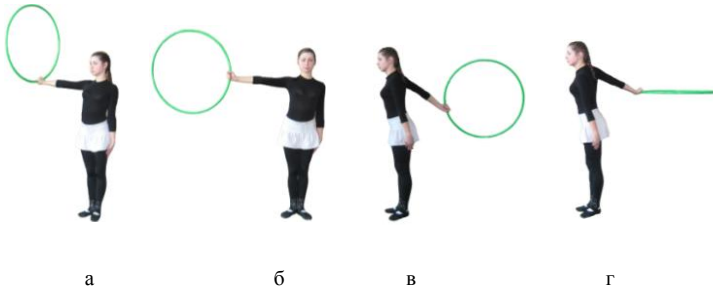
Мал. 8

Права рука вгору, обруч фронтально вгору – права рука піднята вгору, обруч фронтально утримується правою рукою і спрямований вгору (мал. 8д).

Права рука в сторону, обруч поперечно вгору – права рука піднята в сторону, обруч вертикально утримується правою рукою і спрямований вгору (мал. 9а).

Права рука в сторону, обруч вертикально вправо – права рука піднята вгору, обруч вертикально утримується правою рукою і спрямований вправо (мал. 9б).

Права рука назад, обруч вертикально назад – права рука піднята назад, обруч вертикально утримується правою рукою і спрямований назад (мал. 9в).



Мал. 9

Права рука назад, обруч назад – обруч горизонтально утримується правою рукою, піднятою назад і спрямований назад (мал. 9г).

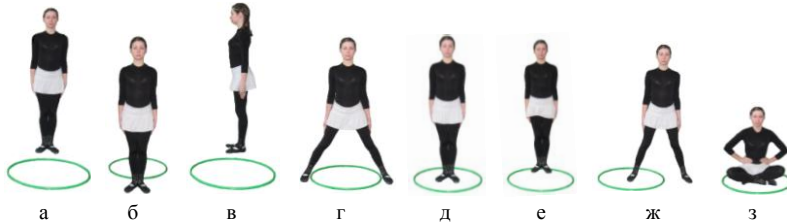
Положення обруча на підлозі

Обруч на підлозі – обруч лежить на підлозі біля носків ніг на відстані 10-15 см (мал. 10а).

Обруч на підлозі ззаду – обруч лежить на підлозі біля п'ят ніг на відстані 10-15 см (мал. 10б).

Обруч на підлозі ліворуч (праворуч) – обруч лежить на підлозі біля правої (лівої) ноги з боку на відстані 10-15 см (мал. 10в).

Стойка ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг – прямі ноги нарізно, плечі розвернуті, живіт втягнутий, прямі руки притиснуті до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо, обруч лежить на підлозі між ногами (мал. 10г).



Мал. 10

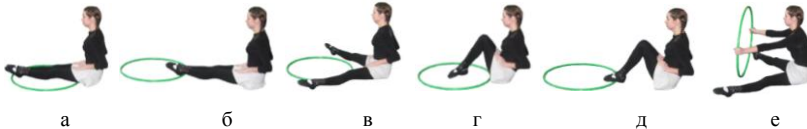
Стоячи в обручі, обруч на підлозі – стоячи в положенні «основна стойка» в середині обруча, обруч лежить на підлозі (мал. 10д).

Стоячи на обручі, обруч на підлозі – стоячи в положенні «основна стойка» на обручі, обруч лежить на підлозі (мал. 10е).

Стойка ноги нарізно правою (лівою) в обручі, обруч на підлозі – стоячи в положенні «стойка ноги нарізно», права (ліва) нога поставлена в середину обруча, обруч лежить на підлозі (мал. 10ж).

Сід по-турецьки в обручі – сидячи в положенні «по-турецьки» в середині обруча, обруч лежить на підлозі (мал. 10з).

Сід, обруч на підлозі під колінами – сидячи на підлозі с випростаними вперед прямими ногами, при якому коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед, обруч лежить на підлозі під колінами (мал. 11а).



Мал. 11

Сід, обруч на підлозі під стопами – сидячи на підлозі с випростаними вперед прямими ногами, при якому коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова

прямо, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед, обруч лежить на підлозі під стопами (мал. 11б).

Сід ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг – сидячи на підлозі, прямі ноги максимально розвести нарізно, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед, обруч лежить на підлозі між ніг на рівні гомілок (мал. 11в).

Сід зігнувши ноги в обруч, обруч на підлозі – сидячи на підлозі, ноги максимально зігнути і поставити в середину обруча, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед, обруч лежить на підлозі (мал. 11г).

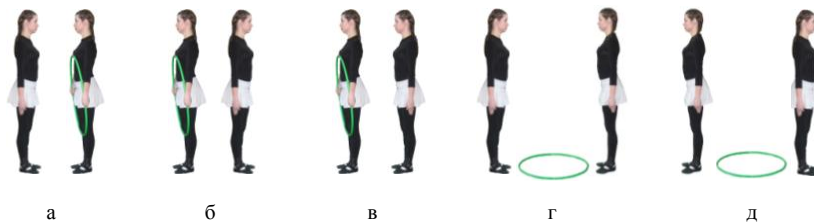
Сід зігнувши ноги на обруч, обруч на підлозі – сидячи на підлозі, ноги максимально зігнути і поставити серединою стопи на обруч, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед, обруч лежить на підлозі (мал. 11д).

Сід ноги нарізно, обруч вперед на підлозі між ніг – сидячи на підлозі, прямі ноги максимально розвести нарізно, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, обруч вертикально утримується прямими руками випростаними вперед і торкається підлоги між ніг на рівні гомілок (мал. 11е).

Положення з обручем в парах

Стоячи обличчям один до одного, обруч у першого внизу – учні стоять в стійці ноги нарізно повернувшись обличчям один до одного, перший тримає обруч вертикально хватом з боків прямими руками (мал. 12а).

Стоячи спиною один до одного, обруч у першого внизу – учні стоять в стійці ноги нарізно повернувшись спиною один до одного, перший тримає обруч вертикально хватом з боків прямими руками (мал. 12б).



Мал. 12

Стоячи один за одним, обруч у першого внизу – учні стоять один за одним (другий за першим), перший тримає обруч вертикально хватом з боків прямими руками (мал. 12в).

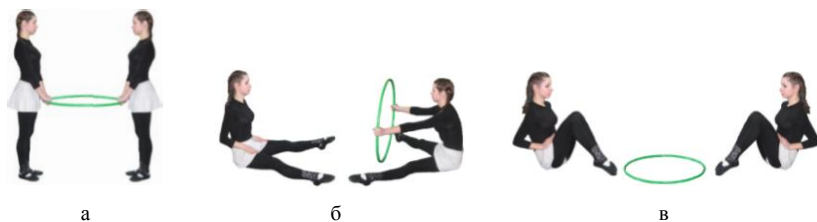
Стоячи обличчям один до одного, обруч на підлозі – учні стоять повернувшись обличчям один до одного, обруч лежить на підлозі на однаковій відстані від кожного з них (положення рук вказується додатково) (мал. 12г).

Стоячи спиною один до одного, обруч на підлозі – учні стоять повернувшись спиною один до одного, обруч лежить на підлозі на однаковій відстані від кожного з них (положення рук вказується додатково) (мал. 12д).

Стоячи обличчям один до одного, обруч горизонтально внизу – учні стоять повернувшись обличчям один до одного на відстані одного (2, 3 і т.д.) кроків, обруч горизонтально утримується обоє хватом за ближню дугу (мал. 13а).

Сід ноги нарізно, обличчям один до одного, обруч у першого вперед – учні сидять на підлозі розвівши ноги максимально в сторони обличчям один до одного, перший тримає обруч вертикально хватом з боків двома руками попереду (мал. 13б).

Сід зігнувши ноги, обличчям один до одного, обруч на підлозі – учні сидять на підлозі обличчям один до одного та зігнувши ноги, обруч на підлозі на однаковій відстані від них (мал. 13в).



Мал. 13

Присід обличчям один до одного, обруч у першого вперед хватом за верхню дугу – учні розташовуються в положенні присіду обличчям один до одного, перший тримає обруч вертикально хватом двома руками за верхню дугу попереду (мал. 14а).

Упор присівши обличчям один до одного руки в обруч, обруч на підлозі – учні розташовуються в положенні упору присівши обличчям один до одного, обруч лежить на підлозі, руками спиратись в підлогу в середині обруча (мал. 14б).

Лежачи на спині головою один до одного, обруч у першого внизу – учні лежать на підлозі на спині головою один до одного, перший тримає обруч хватом з боків двома руками внизу (мал. 14в).



Мал. 14

Лежачи на спині ногами один до одного, обруч у другого внизу – учні лежать на підлозі на спині головами один до одного, другий тримає обруч хватом з боків двома руками внизу (мал. 14г).

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ З ОБРУЧЕМ

Вправи для м'язів плечового поясу та рук

Вправи на 4 рахунки

1. *В. п.* – обруч *внизу*. 1. Обруч вперед. 2. Обруч вгору. 3. Прогнутись. 4. В. п.

2. *В. п.* – обруч *внизу*. 1. Обруч вперед. 2. Обруч вгору. 3. Обруч вперед. 4. В. п.

3. *В. п.* – обруч *внизу*. 1. Ліву назад на носок, обруч вгору. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, обруч вгору. 4. В. п.

4. *В. п.* – обруч *внизу*. 1. Праву руку вперед, обруч вліво. 2. В. п. 3. Ліву руку вперед, обруч вправо. 4. В. п.

5. *В. п.* – обруч *внизу*. 1. Ліву в сторону на носок, обруч вперед. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, обруч вперед. 4. В. п.

6. *В. п.* – обруч *внизу*. 1. Ліву в сторону на носок, обруч вправо. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, обруч вліво. 4. В. п.

7. *В. п.* – обруч *внизу*. 1-2. Підняти на носки, обруч вгору. 3-4. В. п.

8. *В. п.* – обруч *внизу*. 1. Ліву вперед на п'яту, обруч вгору, прогнутись. 2. В. п. 3. Праву вперед на п'яту, обруч вгору, прогнутись. 4. В. п.

9. *В. п.* – обруч *внизу*. 1. Підкинути обруч. 2. Спіймати обруч, в. п. 3-4. Те саме.

10. *В. п.* – обруч *внизу*. 1. Обруч вгору. 2. Обруч за голову. 3. Обруч вгору. 4. В. п.

11. *В. п.* – обруч *внизу*. 1. Обруч вгору. 2. Дугами назовні руки вниз, обруч правою рукою у в. п. 3. Обруч вгору. 4. Дугами назовні руки вниз, обруч лівою рукою у в. п.

12. *В. п.* – обруч *внизу*. 1. Підкинути обруч вгору. 2. Спіймати обруч. 3. Підкинути обруч вгору, сплеск у долоні. 4. Спіймати обруч.

13. *В. п.* – обруч *внизу*. 1-2. Коло обручем вліво. 3-4. Коло обручем вправо.

14. *В. п.* – обруч *вгорі*. 1. Обруч за голову. 2. В. п. 3. Обруч вперед. 4. В. п.

15. *В. п.* – обруч *внизу*. 1. Підкинути обруч вгору, руки назад, сплеск у долоні. 2. Руки вперед, спіймати обруч. 3. Обруч вперед. 4. В. п.

16. *В. п.* – обруч *внизу*. 1. Обруч до грудей. 2. В. п. 3. Обруч вперед. 4. В. п.

17. *В. п.* – обруч *в лівій руці*. 1-2. Коло обручем назовні, взяти обруч в праву руку. 3-4. Коло обручем назовні, взяти обруч в ліву руку.

18. В. п. – обруч в правій руці. 1. Підкинути обруч. 2. Спіймати обруч лівою рукою. 3. Підкинути обруч. 4. Спіймати обруч правою рукою.

19. В. п. – обруч в правій руці. 1. Коло обручем всередину. 2. Взяти обруч в ліву руку. 3. Коло обручем всередину. 4. Взяти обруч в праву руку.

20. В. п. – обруч в правій руці. 1. Дугою назовні обруч вгору. 2. Дугою назовні ліву руку вгору, обруч взяти в ліву руку. 3. Дугою назовні обруч вниз. 4. Дугою назовні праву руку вниз, взяти обруч в праву руку.

21. В. п. – обруч в правій руці. 1-2. Два кола обручем всередину, взяти обруч в ліву руку. 3-4. Два кола обручем всередину, взяти обруч в праву руку.

22. В. п. – обруч в правій руці. 1. Дугами всередину руки в сторони. 2. Руки вгору, взяти обруч в ліву руку. 3. Руки в сторони. 4. Дугами догори руки вниз, обруч взяти в праву руку.

23. В. п. – обруч в правій руці. 1. Дугами назовні руки вгору, обруч взяти в ліву руку. 2. Руки вниз. 3. Дугами назовні руки вгору, обруч взяти в праву руку. 4. В. п.

24. В. п. – обруч вперед. 1. Обруч до лівого плеча. 2. В. п. 3. Обруч до правого плеча. 4. В. п.

25. В. п. – руки вперед, обруч в правій руці. 1. Коло обручем донизу. 2. Взяти обруч в ліву руку. 3. Коло обручем донизу. 4. Взяти обруч в праву руку.

26. В. п. – руки вперед, обруч в правій руці. 1. Руки назад, обруч взяти в ліву руку. 2. Руки вперед. 3. Руки назад, обруч взяти в праву руку. 4. В. п.

27. В. п. – руки вперед-в сторони, обруч в правій руці. 1-4. Перекидання обруча з руки в руку.

28. В. п. – обруч вгорі. 1. Обруч вліво. 2. В. п. 3. Обруч вправо. 4. В. п.

29. В. п. – обруч вгорі. 1. Дугою вліво обруч вправо. 2. Дугою донизу обруч вгору. 3. Дугою вправо обруч вліво. 4. Дугою донизу обруч вгору.

30. В. п. – руки вгорі, обруч в правій руці. 1. Дугами назовні руки вниз схресно правою. 2. Дугами назовні руки вгору, обруч взяти в ліву руку. 3. Дугами назовні руки вниз схресно лівою. 2. Дугами назовні руки вгору, обруч взяти в праву руку.

31. В. п. – обруч ззаду. 1. Ліву в сторону на п'яту, ліву руку з обручем в сторону. 2. В. п. 3. Праву в сторону на п'яту, праву руку з обручем в сторону. 4. В. п.

32. *В. п. – руки в сторони, обруч в правій руці.* 1. Руки вперед, обруч взяти в ліву руку. 2. Руки в сторони. 3. Руки вперед, обруч взяти в праву руку. 4. В. п.

33. *В. п. – руки в сторони, обруч в правій руці.* 1. Руки за голову, обруч взяти в ліву руку. 2. Руки в сторони. 3. Руки за голову, обруч взяти в праву руку. 4. В. п.

34. *В. п. – руки в сторони, обруч в правій руці.* 1. Руки вгору, взяти обруч в ліву руку. 2. Руки в сторони. 3. Руки назад, взяти обруч в праву руку. 4. В. п.

35. *В. п. – руки в сторони, обруч в правій руці.* 1. Підкинути обруч вгору-вліво. 2. Спіймати обруч лівою рукою. 3. Підкинути обруч вгору-вправо. 4. Спіймати обруч правою рукою.

36. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, обруч внизу.* 1. Обруч до грудей. 2. Обруч вгору. 3. Обруч до грудей. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків

1. *В. п. – обруч внизу.* 1. Крок вліво. 2. Обруч до грудей. 3. Обруч вперед. 4. В. п. 5. Крок вправо. 6. Обруч до грудей. 7. Обруч вперед. 8. В. п.

2. *В. п. – обруч внизу.* 1. Ліву назад на носок, обруч вгору. 2. Обруч за голову. 3. Обруч вгору. 4. В. п. 5. Праву назад на носок, обруч вгору. 6. Обруч за голову. 7. Обруч вгору. 8. В. п.

3. *В. п. – обруч внизу.* 1. Обруч вперед. 2. Обруч вліво. 3. Обруч вперед. 4. В. п. 5. Обруч вперед. 6. Обруч вправо. 7. Обруч вперед. 8. В. п.

4. *В. п. – обруч внизу.* 1. Ліву вперед на носок, обруч вперед. 2. Ліву в сторону на носок, обруч вгору. 3. Ліву назад на носок, обруч до грудей. 4. В. п. 5-8. Те саме з правої.

5. *В. п. – обруч внизу.* 1. Обруч перед грудьми. 2. Обруч вгору. 3. Руки в сторони, обруч в лівій руці. 4. Обруч вгору. 5. Руки в сторони, обруч в правій руці. 6. Обруч вгору. 7. Обруч перед грудьми. 8. В. п.

6. *В. п. – обруч внизу.* 1. Ліву вперед на носок, обруч до грудей. 2. Ліву в сторону на носок, обруч вгору. 3. Ліву назад на носок, обруч вперед. 4. В. п. 5-8. Те саме з правої.

7. *В. п. – обруч внизу.* 1. Обруч вгору. 2. Обруч вперед. 3. Руки в сторони, обруч в лівій руці. 4. Положення 1. 5. Руки в сторони, обруч в правій руці. 6. Положення 2. 7. Обруч вгору. 8. В. п.

8. *В. п. – обруч внизу.* 1-2. Ліву назад на носок, обруч вгору, прогнутись. 3-4. В. п. 5-6. Праву назад на носок, обруч вгору, прогнутись. 7-8. В. п.

9. *В. п. – обруч внизу.* 1-4. Кола обручем вліво. 5-8. Те саме вправо.

10. В. п. – обруч внизу. 1-2. Ліву в сторону на носок, дугою вправо обруч вгору. 3-4. В. п. 5-8. Праву в сторону на носок, дугою вліво обруч вгору. 7-8. В. п.

11. В. п. – обруч внизу. 1. Праву вперед на п'яту, обруч вперед. 2. В. п. 3. Праву вперед на носок, обруч вправо. 4. В. п. 5. Ліву вперед на п'яту, обруч вперед. 6. В. п. 7. Ліву вперед на носок, обруч вліво. 8. В. п.

12. В. п. – обруч внизу. 1. Ліву назад на носок, обруч вгору. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, обруч вгору. 4. В. п. 5. Ліву в сторону на носок, обруч вправо. 6. В. п. 7. Праву в сторону на носок, обруч вліво. 8. В. п.

13. В. п. – обруч внизу. 1. Обруч вперед. 2. Обруч вгору. 3. Коло обручем вліво. 4. В. п. 5. Обруч вперед. 6. Обруч вгору. 7. Коло обручем вправо. 8. В. п.

14. В. п. – обруч внизу. 1. Дугою вліво обруч вправо. 2. Обруч вгору. 3. Обруч вправо. 4. Дугою догори обруч вниз. 5. Дугою вправо обруч вліво. 6. Обруч вгору. 7. Обруч вліво. 8. Дугою догори обруч вниз.

15. В. п. – обруч внизу. 1. Обруч вперед. 2. Підкинути обруч, сплеск у долоні. 3. Спіймати обруч. 4. В. п. 5. Обруч вперед. 6. Поставити обруч на підлогу. 7. Обруч вперед. 8. В. п.

16. В. п. – обруч в лівій руці. 1. Підняти на носки, обруч вгору, праву руку в сторону. 2. В. п. 3. Підняти на носки, дугами назовні руки вгору, обруч взяти в праву руку. 4. О. с., дугами назовні руки вниз. 5. Підняти на носки, обруч вгору, ліву руку в сторону. 6. О. с., руки вниз. 7. Підняти на носки, дугами назовні руки вгору, обруч взяти в ліву руку. 8. О. с., дугами назовні руки вниз.

17. В. п. – обруч в правій руці. 1. Руки в сторони. 2. Руки вгору, обруч взяти в ліву руку. 3. Руки в сторони. 4. Руки вниз. 5. Руки в сторони. 6. Руки вгору, обруч взяти в праву руку. 7. Руки в сторони. 8. В. п.

18. В. п. – обруч в правій руці. 1. Два кола обручем всередину, взяти обруч в ліву руку. 3-4. Два кола обручем всередину, взяти обруч в праву руку. 5-6. Два кола обручем назовні, взяти обруч в ліву руку. 7-8. Два кола обручем назовні, взяти обруч в праву руку.

19. В. п. – обруч вперед. 1. Підкинути обруч. 2. Спіймати обруч. 3. Підкинути обруч, сплеск у долоні. 4. Спіймати обруч. 5. Підкинути обруч, сплеск у долоні над головою. 6. Спіймати обруч. 7. Підкинути обруч, сплеск у долоні за спиною. 8. Спіймати обруч.

20. В. п. – руки вперед, обруч в лівій руці. 1. Обруч вгору, праву руку вниз. 2. Руки вперед, взяти обруч в праву руку. 3. Обруч вгору, ліву руку вниз. 4. Руки вперед, взяти обруч в ліву руку. 5. Обруч вниз,

праву руку вгору. 6. Руки вперед, взяти обруч в праву руку. 7. Обруч вниз, ліву руку вгору. 8. Руки вперед, взяти обруч в ліву руку.

21. В. п. – руки вперед, обруч в лівій руці. 1. Підкинути обруч. 2. Спіймати обруч двома руками. 3. Підкинути обруч. 4. Спіймати обруч правою рукою. 5. Підкинути обруч. 6. Спіймати обруч двома руками. 7. Підкинути обруч. 8. Спіймати обруч лівою рукою.

22. В. п. – руки вперед, обруч в лівій руці. 1. Підкинути обруч. 2. Спіймати обруч лівою рукою. 3. Підкинути обруч. 4. Спіймати обруч правою рукою. 5. Підкинути обруч. 6. Спіймати обруч правою рукою. 7. Підкинути обруч. 8. Спіймати обруч лівою рукою.

23. В. п. – руки в сторони, обруч в правій руці. 1. Підкинути обруч вперед-вліво. 2. Руки вперед, спіймати обруч. 3. Підкинути обруч. 4. Спіймати обруч. 5. Руки в сторони, обруч в лівій руці. 6. Підкинути обруч вперед-вправо. 7. Руки вперед, спіймати обруч. 8. В. п.

24. В. п. – руки в сторони, обруч в правій руці. 1. Руки вперед, взяти обруч в ліву руку. 2. Руки в сторони. 3. Руки вперед, обруч взяти в праву руку. 4. В. п. 5. Руки назад, взяти обруч в ліву руку. 6. Руки в сторони. 7. Руки назад, обруч взяти в праву руку. 8. В. п.

25. В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Ліву вперед на п'яту, руки вперед, обруч взяти в праву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Праву вперед на п'яту, обруч взяти в ліву руку. 4. В. п. 5. Ліву назад на носок, руки назад, обруч взяти в праву руку. 6. О. с., руки в сторони. 7. Праву назад на носок, руки назад, обруч взяти в ліву руку. 8. В. п.

26. В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Підкинути обруч. 2. Спіймати обруч правою рукою, руки вниз. 3. Руки вперед. 4. Руки в сторони. 5. Підкинути обруч. 6. Спіймати обруч лівою рукою, руки вниз. 7. Руки вперед. 8. В. п.

27. В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Руки вперед схресно лівою. 2. В. п. 3. Руки вперед, взяти обруч в праву руку. 4. Руки в сторони. 5. Руки вперед схресно правою. 6. Руки в сторони. 7. Руки вперед, взяти обруч в ліву руку. 8. В. п.

Вправи для м'язів спини та живота

Вправи на 4 рахунки

1. В. п. – обруч внизу. 1. Ліву в сторону на носок, поворот тулуба ліворуч, обруч вперед. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, поворот тулуба праворуч, обруч вгору. 4. В. п.

2. В. п. – обруч внизу. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, обруч вперед. 2-3. Пружні нахили. 4. Стрибок в. п.

3. В. п. – обруч внизу. 1. Нахил, обруч покласти на підлогу. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил, взяти обруч. 4. В. п.

4. *В. п. – обруч вгору.* 1. Ліву вперед на п'яту, нахил. 2. В. п. 3. Праву вперед на п'яту, нахил. 4. В. п.
5. *В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці вліво.* 1. Нахил, обруч взяти в праву руку за колінами. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил, обруч взяти в ліву руку за колінами. 4. В. п.
6. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, обруч за головою.* 1. Круглий півприсід, обруч вгору. 2. В. п. 3. Нахил назад, обруч вгору. 4. В. п.
7. *В. п. – стійка ноги нарізно, обруч внизу.* 1. Нахил, обруч вперед. 2. Обруч вгору, прогнутись. 3. Обруч вперед. 4. В. п.
8. *В. п. – стійка ноги нарізно, обруч внизу.* 1. Нахил, обруч вперед. 2. Випрямитись, підкинути обруч. 3. Спіймати обруч. 4. В. п.
9. *В. п. – стійка ноги нарізно, обруч внизу.* 1. Поворот тулуба ліворуч, обруч вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, обруч вгору. 4. В. п.
10. *В. п. – стійка ноги нарізно, обруч внизу.* 1. Нахил, обруч вперед. 2. Поворот тулуба ліворуч. 3. Поворот тулуба праворуч. 4. В. п.
11. *В. п. – стійка ноги нарізно, обруч внизу.* 1. Нахил, обруч вгору. 2. Поставити обруч на підлогу. 3. Обруч вгору. 4. В. п.
12. *В. п. – стійка ноги нарізно, обруч внизу.* 1. Нахил, обруч вперед. 2. Обруч вгору. 3. Випрямитись, обруч вперед. 4. В. п.
13. *В. п. – стійка ноги нарізно, обруч внизу.* 1. Нахил, обруч вперед. 2. Обруч вгору. 3. Випрямитись. 4. В. п.
14. *В. п. – стійка ноги нарізно, обруч в лівій руці.* 1. Нахил, обруч на підлогу ліворуч. 2. Прокотити обруч до правої руки. 3. Прокотити обруч до лівої руки. 4. В. п.
15. *В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вперед.* 1. Обруч за голову. 2. Нахил, обруч вгору. 3. Випрямитись, обруч за голову. 4. В. п.
16. *В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вперед.* 1. Нахил, обруч покласти на підлогу. 2. Випрямитись, руки на пояс. 3. Нахил, взяти обруч. 4. В. п.
17. *В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вперед.* 1. Поворот тулуба ліворуч. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч. 4. В. п.
18. *В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вперед.* 1-2. Два пружні нахили, обруч вгору. 3. Нахил назад. 4. В. п.
19. *В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вгору.* 1. Обруч вперед. 2. Пружний поворот тулуба ліворуч. 3. Пружний поворот тулуба праворуч. 4. В. п.
20. *В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вгору.* 1. Нахил вліво, руки в сторони, обруч в лівій руці, обручем торкнутись підлоги. 2. В. п. 3. Нахил вправо, руки в сторони, обруч в правій руці, обручем торкнутись підлоги. 4. В. п.

21. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вгорі. 1. Нахил, обручем торкнутись гомілки лівої. 2. В. п. 3. Нахил, обручем торкнутись гомілки правої. 4. В. п.

22. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вгорі. 1-2. Два пружні нахили вліво. 3-4. Два пружні нахили вправо.

23. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч ззаду. 1. Нахил, обруч назад. 2. В. п. 3-4. Те саме.

24. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч ззаду. 1. Нахил вліво, обруч вправо. 2. В. п. 3. Нахил вправо, обруч вліво. 4. В. п.

25. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч ззаду. 1. Поворот тулуба ліворуч, обруч назад. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, обруч назад. 4. В. п.

26. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, обруч в правій руці. 1. Нахил вліво, руки вгору, обруч взяти в ліву руку. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил вправо, руки вгору, обруч взяти в праву руку. 4. В. п.

27. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, обруч в правій руці. 1. Нахил вліво, руки вгору, обруч взяти в ліву руку. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил вправо, руки назад, обруч взяти в праву руку. 4. В. п.

28. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, обруч в правій руці. 1. Поворот тулуба ліворуч, руки вперед, обруч взяти в ліву руку. 2. В. п., обруч в лівій руці. 3. Поворот тулуба праворуч, руки назад, обруч взяти в праву руку. 4. В. п.

29. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Поворот тулуба ліворуч, руки вперед, обруч взяти в праву руку. 2. В. п., обруч в правій руці. 3. Поворот тулуба праворуч, руки вперед, обруч взяти в ліву руку. 4. В. п.

30. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Нахил вліво, руки за голову, обруч взяти в праву руку. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил вправо, руки за голову, обруч взяти в ліву руку. 4. В. п.

31. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч перед грудьми. 1. Обруч вперед. 2. Пружний нахил вліво. 3. Пружний нахил вправо. 4. В. п.

32. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч перед грудьми. 1. Нахил, обруч вперед. 2. В. п. 3. Нахил назад, обруч вгору. 4. В. п.

33. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч перед грудьми. 1. Нахил, обручем торкнутись підлоги. 2. В. п. 3. Нахил назад, обруч вперед. 4. В. п.

34. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч на голові. 1. Нахил вліво. 2. В. п. 3. Нахил вправо. 4. В. п.

35. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч за головою. 1. Нахил вліво, обруч вгору. 2. В. п. 3. Нахил вправо, обруч вгору. 4. В. п.

36. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вперед, обруч вперед. 1. Поворот тулуба ліворуч. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч. 4. В. п.

37. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі, обруч на підлозі. 1. Нахил, взяти обруч. 2. Випрямитись, обруч вгору. 3. Нахил, покласти обруч. 4. В. п.

38. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил, обруч вгори. 1-2. Коло тулубом вліво. 3-4. Коло тулубом вправо.

39. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вліво, обруч вгори. 1. Дугою вперед тулуб вправо. 2. Нахил вліво. 3. Нахил вправо. 4. Дугою вперед тулуб вліво.

40. В. п. – широка стійка ноги нарізно, обруч внизу. 1. Нахил, обручем торкнутись підлоги. 2. В. п. 3. Нахил, обруч вгору. 4. В. п.

41. В. п. – широка стійка ноги нарізно, обруч внизу. 1. Нахил вперед-вліво, руки вперед (обручем торкнутись носка лівої). 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, руки вперед (обручем торкнутись носка правої). 4. В. п.

42. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, обруч в правій руці. 1. Нахил вперед-вправо, руки вперед, обруч взяти в ліву руку. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил вперед-вліво, руки вперед, обруч взяти в праву руку. 4. В. п.

43. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки вперед, обруч на підлозі ліворуч. 1. Пружний нахил вперед-вліво, взяти обруч. 2. Пружний нахил вперед-вправо, покласти обруч на підлогу праворуч. 3. Пружний нахил вперед-вправо, взяти обруч. 4. Пружний нахил вперед-вліво, покласти обруч на підлогу ліворуч.

44. В. п. – стійка на колінах, обруч внизу. 1. Поворот тулуба ліворуч, обруч вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, обруч вперед. 4. В. п.

45. В. п. – стійка на колінах, обруч вперед. 1. Поворот тулуба ліворуч, обручем торкнутись підлоги. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, обручем торкнутись підлоги. 4. В. п.

46. В. п. – стійка на колінах, обруч вперед. 1. Нахил назад, обруч вгору. 2. В. п. 3. Сід на п'ятах зігнувшись, обруч вгору. 4. В. п.

47. В. п. – стійка на колінах, обруч вперед. 1. Поворот тулуба ліворуч, руки в сторони, обруч в лівій руці. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, руки в сторони, обруч в лівій руці. 4. В. п.

48. В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, обруч до плечей горизонтально. 1. Нахил вліво, обруч вгору. 2. В. п. 3. Нахил вправо, обруч вгору. 4. В. п.

49. В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, нахил, обруч вгори. 1-2. Коло тулубом вліво. 3-4. Коло тулубом вправо.

Вправи на 8 рахунків

1. В. п. – обруч внизу. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, обруч вперед. 2-3. Два пружні нахили вліво. 4. Стрибком в. п. 5. Стрибок у стійку ноги нарізно, обруч вперед. 6-7. Два пружні нахили вправо. 8. Стрибком в. п.

2. В. п. – обруч внизу. 1. Крок вліво, обруч вгору. 2-3. Два пружні нахили. 4. В. п. 5. Крок вправо, обруч вгору. 6-7. Два пружні нахили. 8. В. п.

3. В. п. – обруч внизу. 1. Нахил вперед, обруч вперед. 2. В. п. 3. Нахил назад, обруч вгору. 4. В. п. 5. Нахил вліво, обруч вперед. 6. В. п. 7. Нахил вправо, обруч вперед. 8. В. п.

4. В. п. – обруч вгорі. 1-3. Ліву в сторону на носок, три пружні нахили вліво. 4. В. п. 5-7. Праву в сторону на носок, три пружні нахили вправо. 8. В. п.

5. В. п. – обруч вгорі. 1. Ліву вперед на п'яту, нахил. 2. В. п. 3. Ліву в сторону на носок, нахил вліво. 4. В. п. 5. Праву вперед на п'яту, нахил. 6. В. п. 7. Праву в сторону на носок, нахил вправо. 8. В. п.

6. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч внизу. 1. Обруч вперед. 2. Поворот тулуба ліворуч, обруч вгору. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5. Обруч вперед. 6. Поворот тулуба праворуч, обруч вгору. 7. Поворот у попереднє положення. 8. В. п.

7. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч внизу. 1. Ліву вперед на п'яту, обруч вгору. 2-3. Два пружні нахили вперед-вліво. 4. В. п. 5. Праву вперед на п'яту, обруч вгору. 6-7. Два пружні нахили вперед-вправо. 8. В. п.

8. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч внизу. 1. Обруч вперед. 2-3. Два пружні нахили вліво. 4. В. п. 5. Обруч вперед. 6-7. Два пружні нахили вправо. 8. В. п.

9. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вперед. 1. Поворот тулуба ліворуч. 2. Обруч вгору. 3. Обруч вперед. 4. В. п. 5. Поворот тулуба праворуч. 6. Обруч вгору. 7. Обруч вперед. 8. В. п.

10. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вперед. 1. Нахил вліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба ліворуч. 4. В. п. 5. Нахил вправо. 6. В. п. 7. Поворот тулуба праворуч. 8. В. п.

11. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вперед. 1. Підкинути обруч, нахил. 2. Випрямитись, спіймати обруч. 3. Підкинути обруч, нахил вліво. 4. Випрямитись, спіймати обруч. 5. Підкинути обруч, нахил. 6. Випрямитись, спіймати обруч. 7. Підкинути обруч, нахил вправо. 8. Випрямитись, спіймати обруч.

12. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вгорі. 1-3. Три пружні нахили вліво. 4. В. п. 5-7. Три пружні нахили вправо. 8. В. п.

13. В. п. – *стійка ноги нарізно, обруч вгорі*. 1. Ліву в сторону на носок, коло правою рукою з обручем всередину. 2-3. Два пружні нахили вліво. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, коло лівою рукою з обручем всередину. 6-7. Два пружні нахили вправо. 8. В. п.

14. В. п. – *стійка ноги нарізно, обруч ззаду*. 1. Нахил, обруч назад. 2. В. п. 3. Нахил вліво, обруч вправо. 4. В. п. 5. Нахил, обруч назад. 6. В. п. 7. Нахил вправо, обруч вліво. 8. В. п.

15. В. п. – *стійка ноги нарізно, руки в сторони, обруч в лівій руці*. 1. Поворот тулуба ліворуч, руки вперед, обруч взяти в праву руку. 2. В. п., обруч в правій руці. 3. Поворот тулуба праворуч, руки вперед, обруч взяти в ліву руку. 4. В. п. 5. Поворот тулуба ліворуч, руки назад, обруч взяти в праву руку. 6. В. п., обруч в правій руці. 7. Поворот тулуба праворуч, руки назад, обруч взяти в ліву руку. 8. В. п.

16. В. п. – *стійка ноги нарізно, руки в сторони, обруч в правій руці*. 1. Нахил вліво, руки вгору, обруч взяти в ліву руку. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил вправо, руки вгору, обруч взяти в праву руку. 4. В. п. 5. Нахил вліво, руки вниз, обруч взяти в ліву руку. 6. Випрямитись, руки в сторони. 7. Нахил вправо, руки вниз, обруч взяти в праву руку. 8. В. п.

17. В. п. – *стійка ноги нарізно, нахил, обруч вгорі*. 1-4. Коло тулубом вліво. 5-8. Коло тулубом вправо.

18. В. п. – *стійка ноги нарізно, руки на поясі, обруч на підлозі*. 1. Нахил, взяти обруч. 2. Випрямляючись підкинути обруч вгору. 3. Спіймати обруч. 4. Нахил, покласти обруч. 5. В. п. 6. Пружний нахил, руки в сторони. 7. Пружний нахил, руками торкнутись обруча. 8. В. п.

19. В. п. – *широка стійка ноги нарізно, обруч внизу*. 1. Пружний нахил вперед-вліво, обруч вперед. 2. Пружний нахил вперед, обруч вгору. 3. Пружний нахил вперед-вправо, обруч вперед. 4. В. п. 5. Пружний нахил вперед-вправо, обруч вперед. 6. Пружний нахил вперед, обруч вгору. 7. Пружний нахил вперед-вліво, обруч вперед. 8. В. п.

20. В. п. – *широка стійка ноги нарізно, обруч вперед*. 1. Ліву на носок, обруч вгору. 2-3. Два пружні нахили вправо. 4. В. п. 5. Праву на носок, обруч вгору. 6-7. Два пружні нахили вліво. 8. В. п.

21. В. п. – *широка стійка ноги нарізно, обруч вперед*. 1. Ліву на носок. 2. Пружний поворот тулуба ліворуч. 3. Пружний поворот тулуба праворуч. 4. В. п. 5. Праву на носок. 6. Пружний поворот тулуба праворуч. 7. Пружний поворот тулуба ліворуч. 8. В. п.

22. В. п. – *широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, обруч на підлозі ліворуч*. 1. Нахил вперед-вліво, взяти обруч. 2. Випрямитись, обруч вгору. 3. Нахил вперед-вправо, покласти обруч на підлогу

праворуч. 4. В. п. 5. Нахил вперед-вправо, взяти обруч. 6. Випрямитись, обруч вгору. 7. Нахил вперед-вліво, покласти обруч на підлогу ліворуч. 8. В. п.

23. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, руки в сторони, обруч на підлозі.* 1. Поворот тулуба ліворуч, взяти обруч лівою рукою. 2. Повернутись у попереднє положення. 3. Поворот тулуба ліворуч, покласти обруч. 4. В. п. 5. Поворот тулуба праворуч, взяти обруч правою рукою. 6. Повернутись у попереднє положення. 7. Поворот тулуба праворуч, покласти обруч. 8. В. п.

24. *В. п. – стійка на колінах, обруч внизу.* 1. Ліву в сторону на носок, обруч вгору. 2-3. Два пружні нахили вліво. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, обруч вгору. 6-7. Два пружні нахили вправо. 8. В. п.

25. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, обруч вперед.* 1-3. Три пружні повороти тулуба ліворуч. 4. В. п. 5-7. Три пружні повороти тулуба праворуч. 8. В. п.

26. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, обруч вперед.* 1. Поворот тулуба ліворуч. 2. Підкинути обруч. 3. Спіймати обруч. 4. В. п. 5. Поворот тулуба праворуч. 6. Підкинути обруч. 7. Спіймати обруч. 8. В. п.

27. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, обруч за головою.* 1. Нахил вліво. 2. Обруч вгору. 3. Обруч за голову. 4. В. п. 5. Нахил вправо. 6. Обруч вгору. 7. Обруч за голову. 8. В. п.

28. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, обруч внизу.* 1. Поворот тулуба ліворуч, обруч вгору. 2. В. п. 3. Нахил вліво, обруч вперед. 4. В. п. 5. Поворот тулуба праворуч, обруч вгору. 6. В. п. 7. Нахил вправо, обруч вперед. 8. В. п.

Вправи для м'язів ніг

Вправи на 4 рахунки

1. *В. п. – обруч внизу.* 1. Ліву вперед зігнути, обруч вгору. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнути, обруч вгору. 4. В. п.

2. *В. п. – обруч внизу.* 1. Півприсід на лівій, праву в сторону на носок, обруч до грудей. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, ліву в сторону на носок, обруч до грудей. 4. В. п.

3. *В. п. – обруч внизу.* 1. Ліву в сторону, обруч вперед. 2. В. п. 3. Праву в сторону, обруч вперед. 4. В. п.

4. *В. п. – обруч внизу.* 1. Випад вліво, обруч вперед. 2. Приставити праву, обруч вгору. 3. Випад вправо, обруч вперед. 4. Приставити ліву, обруч вниз.

5. *В. п. – обруч внизу.* 1. Мах вліво, руки в сторони, обруч в лівій руці. 2. В. п. 3. Мах вправо, руки в сторони, обруч в правій руці. 4. В. п.

6. *В. п. – обруч внизу.* 1. Присід, обруч вперед. 2. Підкинути обруч. 3. Спіймати обруч. 4. В. п.
7. *В. п. – обруч внизу.* 1. Присід, покласти обруч на підлогу. 2. Встати, руки вгору, сплеск у долоні. 3. Присід, взяти обруч. 4. В. п.
8. *В. п. – обруч внизу.* 1. Глибокий присід, покласти обруч на підлогу. 2. Встати, руки в сторони, кисті вгору долонями назовні. 3. Глибокий присід, взяти обруч. 4. В. п.
9. *В. п. – обруч внизу.* 1. Присід на лівій, праву вперед, обруч вперед. 2. В. п. 3. Присід на правій, ліву вперед, обруч вперед. 4. В. п.
10. *В. п. – обруч внизу.* 1. Піднятість на носки, обруч вгору. 2. Присід, обруч вперед. 3. Випрямитись, обруч вгору. 4. В. п.
11. *В. п. – обруч внизу.* 1. Випад вперед-вліво, обруч вправо. 2. В. п. 3. Випад вперед-вправо, обруч вліво. 4. В. п.
12. *В. п. – обруч внизу.* 1. Випад лівою, обруч вгору. 2. В. п. 3. Випад правою, обруч вгору. 4. В. п.
13. *В. п. – обруч внизу.* 1. Присід на лівій, праву в сторону на носок, покласти обруч на підлогу. 2. О. с. 3. Присід на правій, ліву в сторону на носок, взяти обруч. 4. В. п.
14. *В. п. – обруч вперед.* 1. Ліву вперед зігнуто, коліном торкнутись обруча. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнуто, коліном торкнутись обруча. 4. В. п.
15. *В. п. – обруч вперед.* 1. Присід, обруч поставити на підлогу. 2. Встати, обруч вгору. 3. Присід, обруч поставити на підлогу. 4. В. п.
16. *В. п. – обруч вперед.* 1. Глибокий присід, обруч до грудей. 2. В. п. 3. Глибокий присід, обруч вгору. 4. В. п.
17. *В. п. – обруч вперед.* 1. Присід, обруч вгору. 2. В. п. 3. Глибокий присід, обруч вгору. 4. В. п.
18. *В. п. – обруч вперед.* 1-2. Присід, обручем торкнутись підлоги. 3-4. В. п.
19. *В. п. – обруч вперед.* 1-3. Глибокий присід, обручем торкнутись підлоги. 4. В. п.
20. *В. п. – обруч вгорі.* 1. Півприсід, обруч до грудей. 2. В. п. 3. Присід, обруч до грудей. 4. В. п.
21. *В. п. – обруч вгорі.* 1. Крок лівою у стійку на правому коліні, обруч на ліве коліно. 2. В. п. 3. Крок правою в стійку на лівому коліні, обруч на праве коліно. 4. В. п.
22. *В. п. – обруч вгорі.* 1. Випад вліво, обруч за голову. 2. В. п. 3. Випад вправо, обруч за голову. 4. В. п.
23. *В. п. – обруч ззаду.* 1. Мах лівою, обруч назад. 2. В. п. 3. Мах правою, обруч назад. 4. В. п.

24. В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Випад лівою, руки вперед, обруч взяти в праву руку. 2. Приставити ліву, руки в сторони. 3. Випад правою, руки вперед, обруч взяти в ліву руку. 4. В. п.

25. В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Присід, руки вгору, обруч взяти в праву руку. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Присід, руки вгору, обруч взяти в ліву руку. 4. В. п.

26. В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Ліву вперед, руки вперед, обруч взяти в праву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Праву вперед, руки вперед, обруч взяти в ліву руку. 4. В. п.

27. В. п. – руки в сторони, обруч в правій руці. 1. Мах правою, обруч взяти під правою в ліву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Мах лівою, обруч взяти під лівою в праву руку. 4. В. п.

28. В. п. – руки в сторони, обруч в правій руці. 1. Праву вперед зігнуто, обруч під правою взяти в ліву руку. 2. В. п. 3. Ліву вперед зігнуто, обруч під лівою взяти в праву руку. 4. В. п.

29. В. п. – руки в сторони, обруч в правій руці. 1. Мах вправо, руки вгору, обруч взяти в ліву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Мах вліво, руки вгору, обруч взяти в праву руку. 4. В. п.

30. В. п. – руки в сторони, обруч в правій руці. 1. Випад вправо, руки вгору, обруч взяти в ліву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Випад вліво, руки вгору, обруч взяти в праву руку. 4. В. п.

31. В. п. – обруч перед грудьми. 1. Присід, обруч вперед. 2. Встати, підкинути обруч. 3. Спіймати обруч прямими руками. 4. В. п.

32. В. п. – руки вперед, обруч на підлозі. 1. Півприсід, руки назад. 2. Стрибок в обруч. 3. Крок лівою назад. 4. Приставити праву, руки вперед.

33. В. п. – обруч на підлозі. 1. Випад лівою в обруч, руки в сторони. 2. В. п. 3. Випад правою в обруч, руки в сторони. 4. В. п.

34. В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі. 1. Глибокий присід, взяти обруч. 2. Випрямитись, обруч вгору-назад. 3. Присід, покласти обруч. 4. В. п.

35. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вперед. 1. Мах правою, торкнутись обруча. 2. В. п. 3. Мах лівою, торкнутись обруча. 4. В. п.

36. В. п. – широка стійка ноги нарізно, обруч перед грудьми. 1. Присід на лівій, обруч вперед, торкнутись обручем підлоги. 2. В. п. 3. Присід на правій, обруч вперед, торкнутись обручем підлоги. 4. В. п.

37. В. п. – стійка на лівій, права в сторону на носок, обруч за головою. 1. Приставляючи праву присід, обруч вгору. 2. Стійка на правій, ліву в сторону на носок, обруч за голову. 3. Приставляючи ліву присід, обруч вгору. 4. В. п.

38. *В. п. – стійка на колінах, обруч внизу.* 1. Сід на п'ятах, обруч до грудей. 2. Стійка на колінах, обруч вгору. 3. Сід на п'ятах, обруч до грудей. 4. В. п.

39. *В. п. – стійка на колінах, обруч внизу.* 1. Сісти на ліве стегно, обруч вперед-вправо. 2. В. п. 3. Сісти на праве стегно, обруч вперед-вліво. 4. В. п.

40. *В. п. – стійка на колінах, обруч внизу.* 1. Ліву назад на носок, обруч вперед. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, обруч вперед. 4. В. п.

41. *В. п. – стійка на колінах, обруч вперед.* 1. Ліву вперед на п'яту, обручем торкнутись лівої. 2. В. п. 3. Праву вперед на п'яту, обручем торкнутись правої. 4. В. п.

42. *В. п. – стійка на колінах, обруч вгорі.* 1. Ліву в сторону на носок, обруч вперед. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, обруч вперед. 4. В. п.

43. *В. п. – стійка на колінах, обруч ззаду.* 1. Ліву зігнути вперед на підлогу, обруч назад. 2. В. п. 3. Праву зігнути вперед на підлогу, обруч назад. 4. В. п.

44. *В. п. – присід, обруч за головою.* 1. Ліву в сторону на п'яту, руки в сторони, обруч в лівій руці. 2. В. п. 3. Праву в сторону на п'яту, руки в сторони, обруч в правій руці. 4. В. п.

45. *В. п. – глибокий присід, обруч вперед.* 1. Стійка на правій, ліву в сторону на носок, обруч вгору. 2. В. п. 3. Стійка на лівій, праву в сторону на носок, обруч вгору. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків

1. *В. п. – обруч внизу.* 1. Мах лівою, обруч вперед. 2. В. п. 3. Мах вліво, обруч вправо. 4. В. п. 5. Мах правою, обруч вперед. 6. В. п. 7. Мах вправо, обруч вліво. 8. В. п.

2. *В. п. – обруч внизу.* 1. Випад вліво, дугою вліво обруч вгору. 2. В. п. 3. Випад лівою, обруч вперед. 4. В. п. 5. Випад вправо, дугою вправо обруч вгору. 6. В. п. 7. Випад правою, обруч вперед. 8. В. п.

3. *В. п. – обруч вперед.* 1. Ліву вперед зігнути, обруч поставити на коліно. 2. В. п. 3. Мах лівою, торкнутись носком обруча. 4. В. п. 5. Праву вперед зігнути, обруч поставити на коліно. 6. В. п. 7. Мах правою, торкнутись носком обруча. 8. В. п.

4. *В. п. – обруч внизу.* 1. Випад вліво, обруч вперед. 2. Присід на лівій, обруч вгору. 3. Прийняти попереднє положення. 4. В. п. 5-8. Те саме вправо.

5. *В. п. – обруч внизу.* 1. Крок лівою, обруч вгору. 2. Поворот праворуч, обруч вперед. 3. Поворот ліворуч, обруч вгору. 4. В. п. 5. Крок правою, обруч вгору. 6. Поворот ліворуч, обруч вперед. 7. Поворот праворуч, обруч вгору. 8. В. п.

6. В. п. – обруч внизу. 1. Ліву вперед, обруч вперед. 2. Випад лівою, руки в сторони, обруч в лівій руці. 3. Стійка на правій, ліву вперед, обруч вперед. 4. В. п. 5. Праву вперед, обруч вперед. 6. Випад правою, руки в сторони, обруч в правій руці. 7. Стійка на лівій, праву вперед, обруч вперед. 8. В. п.

7. В. п. – обруч внизу. 1. Випад вліво, дугою вліво обруч вгору. 2. Мах правою, обруч вперед, торкнутись коліна. 3. Півприсід на лівій, праву в сторону на носок, обруч вгору. 4. В. п. 5. Випад вправо, дугою вправо обруч вгору. 6. Мах лівою, обруч вперед, торкнутись коліна. 7. Півприсід на правій, ліву в сторону на носок, обруч вгору. 8. В. п.

8. В. п. – обруч внизу. 1. Випад лівою, обруч вгору. 2. Стійка на лівій, мах правою, обруч вперед, торкнутись носка. 3. Півприсід на лівій, праву назад на носок, обруч вгору. 4. В. п. 5. Випад правою, обруч вгору. 6. Стійка на правій, мах лівою, обруч вперед, торкнутись носка. 7. Півприсід на правій, ліву назад на носок, обруч вгору. 8. В. п.

9. В. п. – обруч внизу. 1. Присід, обруч вперед. 2. Ліву в сторону на носок, обруч вгору. 3. Присід, обруч вперед. 4. В. п. 5. Присід, обруч вперед. 6. Праву в сторону на носок, обруч вгору. 7. Присід, обруч вперед. 8. В. п.

10. В. п. – обруч внизу. 1. Ліву вперед-донизу, обруч вперед. 2. Ліву назад на носок, обруч вгору. 3. Мах лівою, обруч вперед. 4. В. п. 5. Праву вперед-донизу, обруч вперед. 6. Праву назад на носок, обруч вгору. 7. Мах правою, обруч вперед. 8. В. п.

11. В. п. – обруч вперед. 1. Випад лівою. 2. Руки в сторони, обруч в правій руці. 3. Прийняти положення 1. 4. В. п. 5. Випад правою. 6. Руки в сторони, обруч в лівій руці. 7. Прийняти положення 5. 8. В. п.

12. В. п. – обруч вперед. 1. Випад вліво. 2. Підкинути обруч. 3. Спіймати обруч. 4. В. п. 5. Випад вправо. 6. Підкинути обруч. 7. Спіймати обруч. 8. В. п.

13. В. п. – обруч вперед. 1. Присід на лівій, праву в сторону на носок, обручем торкнутись підлоги. 2. Перемістити вагу тіла на праву спираючись на обруч. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п. 5. Присід на правій, ліву в сторону на носок, обручем торкнутись підлоги. 6. Перемістити вагу тіла на ліву спираючись на обруч. 7. Повернутись у попереднє положення. 8. В. п.

14. В. п. – обруч вперед. 1. Підкинути обруч. 2. Ліву вперед зігнути, спіймати обруч і поставити на коліно. 3. Обруч вгору. 4. В. п. 5. Підкинути обруч. 6. Праву вперед зігнути, спіймати обруч і поставити на коліно. 7. Обруч вгору. 8. В. п.

15. В. п. – вгорі. 1. Крок лівою у широку стійку ноги нарізно, обруч вперед. 2. Присід на лівій, обруч вгору. 3. Випрямити ліву, обруч

вперед. 4. В. п. 5. Крок правою у широку стійку ноги нарізно, обруч вперед. 6. Присід на правій, обруч вгору. 7. Випрямити праву, обруч вперед. 8. В. п.

16. *В. п. – вгорі.* 1. Випад лівою. 2. В. п. 3. Присід, обруч вперед. 4. В. п. 5. Випад правою. 6. В. п. 7. Присід, обруч вперед. 8. В. п.

17. *В. п. – руки в сторони, обруч в правій руці.* 1. Мах правою, обруч під правою взяти в ліву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Присід. 4. В. п. 5. Мах лівою, обруч під лівою взяти в праву руку. 6. В. п. 7. Присід. 8. В. п.

18. *В. п. – обруч перед грудьми.* 1. Ліву вперед на носок, обруч вгору. 2. Ліву вперед, обруч вперед. 3. Ліву вперед на носок, обруч вгору. 4. В. п. 5. Праву вперед на носок, обруч вгору. 6. Праву вперед, обруч вперед. 7. Праву вперед на носок, обруч вгору. 8. В. п.

19. *В. п. – обруч перед грудьми.* 1. Мах вліво, обруч вгору. 2. Випад вліво, обруч за голову. 3. Сійка ноги нарізно, обруч вгору. 4. В. п. 5. Мах вправо, обруч вгору. 6. Випад вправо, обруч за голову. 7. Сійка ноги нарізно, обруч вгору. 8. В. п.

20. *В. п. – обруч перед грудьми.* 1. Мах лівою, обруч вперед. 2. В. п. 3. Присід, обруч вгору. 4. В. п. 5. Мах правою, обруч вперед. 6. В. п. 7. Присід, обруч вгору. 8. В. п.

21. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, обруч вперед.* 1. Приставити ліву, обруч вгору. 2. Присід, обруч за голову. 3. Встати, обруч вгору. 4. В. п. 5. Приставити праву, обруч вгору. 6. Присід, обруч за голову. 7. Встати, обруч вгору. 8. В. п.

22. *В. п. – стійка на колінах, обруч внизу.* 1. Сід на п'ятах, обруч вперед. 2. В. п. 3. Ліву в сторону на носок, обруч вгору. 4. В. п. 5. Сід на п'ятах, обруч вперед. 6. В. п. 7. Праву в сторону на носок, обруч вгору. 8. В. п.

23. *В. п. – стійка на колінах, обруч вперед.* 1. Ліву вперед на п'яту, обруч на коліно. 2. В. п. 3. Ліву в сторону на носок, обруч вгору. 4. В. п. 5. Праву вперед на п'яту, обруч на коліно. 6. В. п. 7. Праву в сторону на носок, обруч вгору. 8. В. п.

24. *В. п. – стійка на колінах, обруч вгорі.* 1. Сісти на ліве стегно, обруч вперед. 2. В. п. 3. Сісти між п'ят. 4. В. п. 5. Сісти на праве стегно, обруч вперед. 6. В. п. 7. Сісти між п'ят. 8. В. п.

25. *В. п. – присід, обруч перед грудьми.* 1. Сійка на лівій, праву вперед на носок, підкинути обруч. 2. Спіймати обруч, в. п. 3. Сійка на лівій, праву вперед на п'яту, підкинути обруч. 4. Спіймати обруч, в. п. 5. Сійка на правій, ліву вперед на носок, підкинути обруч. 6. Спіймати обруч, в. п. 7. Сійка на правій, ліву вперед на п'яту, підкинути обруч. 8. Спіймати обруч, в. п.

26. *В. п. – присід, обруч перед грудьми.* 1. Стійка на лівій, праву в сторону на носок, обруч вперед. 2. *В. п.* 3. Встати. 4. *В. п.* 5. Стійка на правій, ліву в сторону на носок, обруч вперед. 6. *В. п.* 7. Встати. 8. *В. п.*

Вправи в упорах, сідах, лежачи

Вправи на 4 рахунки

1. *В. п. – сід, обруч внизу.* 1. Обруч вгору. 2. Нахил. 3. Випрямитись. 4. *В. п.*

2. *В. п. – сід, обруч внизу.* 1-2. Лягти на спину, обруч вгору (обручем торкнутись підлоги). 3-4. *В. п.*

3. *В. п. – сід, обруч внизу.* 1. Ноги нарізно, обруч вгору. 2. Нахил. 3. Випрямитись. 4. *В. п.*

4. *В. п. – сід, обруч на стегнах вертикально.* 1. Обруч вперед. 2. Пружний поворот тулуба ліворуч. 3. Пружний поворот тулуба праворуч. 4. *В. п.*

5. *В. п. – сід, обруч в лівій руці.* 1. Сід кутом, обруч взяти під ногами в праву руку. 2. Сід, обруч в правій руці. 3. Сід кутом, обруч взяти під ногами в ліву руку. 4. *В. п.*

6. *В. п. – сід, руки в сторони, обруч в правій руці.* 1. Підняти праву, обруч під правою взяти в ліву руку. 2. Опустити праву, руки в сторони. 3. Підняти ліву, обруч під лівою взяти в праву руку. 4. *В. п.*

7. *В. п. – сід, руки в сторони, обруч в лівій руці.* 1. Сід кутом, обруч під ногами взяти в праву руку. 2. Сід, руки в сторони. 3. Сід кутом, обруч під ногами взяти в ліву руку. 4. *В. п.*

8. *В. п. – сід, руки в сторони, обруч на стегна.* 1-2. Перекат у стійку на лопатках, обруч вгору вертикально. 3-4. Перекат у *в. п.*

9. *В. п. – сід ноги нарізно, обруч внизу.* 1. Нахил вперед-вліво, обруч вперед. 2. *В. п.* 3. Нахил вперед-вправо, обруч вперед. 4. *В. п.*

10. *В. п. – сід ноги нарізно, обруч вперед.* 1. Підкинути обруч. 2. Спіймати обруч. 3. Підкинути обруч, сплеск у долоні. 4. Спіймати обруч.

11. *В. п. – сід ноги нарізно, обруч перед грудьми.* 1. Поворот тулуба ліворуч, обруч вперед. 2. *В. п.* 3. Поворот тулуба праворуч, обруч вперед. 4. *В. п.*

12. *В. п. – сід ноги нарізно, обруч перед грудьми.* 1. Зігнути ноги нарізно, нахил, обруч вперед поставити на підлогу. 2. *В. п.* 3. Зігнути ноги нарізно, нахил, обруч вгору. 4. *В. п.*

13. *В. п. – сід ноги нарізно, обруч перед грудьми.* 1. Нахил, обруч вперед покласти на підлогу. 2. Сід ноги нарізно, руки на пояс. 3. Нахил, взяти обруч. 4. *В. п.*

14. В. п. – *сід ноги нарізно, обруч перед грудьми*. 1. Нахил, обруч вперед, покласти на підлогу. 2. Сід, руки в сторони, кисті вгору долоньями назовні. 3. Нахил, взяти обруч. 4. В. п.

15. В. п. – *сід ноги нарізно, обруч перед грудьми*. 1. Нахил, обруч вперед-вгору торкнутись підлоги. 2. В. п. 3. Прогнутись, обруч вгору. 4. В. п.

16. В. п. – *сід ноги нарізно, руки перед грудьми, обруч на підлозі ззаду*. 1. Поворот тулуба ліворуч, лівою рукою торкнутись обруча. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, правою рукою торкнутись обруча. 4. В. п.

17. В. п. – *сід ноги нарізно, обруч на підлозі на рівні стоп*. 1. П'ятою лівої торкнутись правої дуги обруча. 2. В. п. 3. П'ятою правої торкнутись лівої дуги обруча. 4. В. п.

18. В. п. – *сід зігнувши ноги, обруч в правій руці*. 1. Сід кутом зігнувши ноги, обруч взяти під ногами в ліву руку. 2. Сід зігнувши ноги, руки в сторони. 3. Сід кутом зігнувши ноги, обруч взяти під ногами в праву руку. 4. В. п.

19. В. п. – *сід ноги нарізно, руки на поясі, обруч на підлозі позаду*. 1-2. Лягти на обруч. 3-4. В. п.

20. В. п. – *сід на п'ятах, обруч внизу*. 1-2. Стійка на колінах, обруч вгору, прогнутись. 3-4. В. п.

21. В. п. – *сід на п'ятах, обруч внизу*. 1-3. Стійка на колінах, обруч вгору вертикально, прогнутись. 4. В. п.

22. В. п. – *сід на п'ятах, обруч внизу*. 1. Стійка на колінах, обруч вгору горизонтально. 2. В. п. 3. Стійка на колінах, обруч вгору. 4. В. п.

23. В. п. – *сід на п'ятах, обруч внизу*. 1. Стійка на колінах, обруч лівою рукою вгору. 2. В. п. 3. Стійка на колінах, обруч правою рукою вгору. 4. В. п.

24. В. п. – *сід на п'ятах, обруч на підлозі ліворуч в лівій руці*. 1. Руки вперед-донизу всередину, взяти обруч в праву руку. 2. Руки вниз. 3. Руки вперед-донизу всередину, взяти обруч в ліву руку. 4. В. п.

25. В. п. – *сід на п'ятах, обруч вперед*. 1. Поворот тулуба ліворуч. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч. 4. В. п.

26. В. п. – *сід на п'ятах, руки на поясі, обруч на підлозі на відстані 1 м*. 1. Нахил, ліву руку вгору, торкнутись обруча. 2. В. п. 3. Нахил, праву руку вгору, торкнутись обруча. 4. В. п.

27. В. п. – *сід між п'ят, руки на поясі, обруч на підлозі ззаду*. 1-2. Лягти на спину, руки в сторони, долоньями назад. 3-4. В. п.

28. В. п. – *сід по-турецьки, обруч внизу*. 1. Поворот тулуба ліворуч, обруч вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, обруч вперед. 4. В. п.

29. *В. п. – лежачи на спині, обруч внизу.* 1. Обруч вперед. 2. Обруч вгору. 3. Обруч вперед. 4. В. п.

30. *В. п. – лежачи на спині, обруч вперед.* 1. Обруч вгору. 2. Перекат вліво на живіт. 3. Перекат вправо на спину. 4. В. п.

31. *В. п. – лежачи на спині, обруч вгорі.* 1. Ноги вперед. 2. Обруч вперед (обручем торкнутись носків ніг). 3. Обруч вгору. 4. В. п.

32. *В. п. – лежачи на спині, обруч вгорі.* 1-2. Сід, обруч вперед. 3-4. В. п.

33. *В. п. – лежачи на спині, обруч вгорі.* 1. Ноги вперед, обруч вперед (обручем торкнутись носків ніг). 2. В. п. 3. Сід зігнувшись, обруч вгору. 4. В. п.

34. *В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, обруч в правій руці.* 1. Праву вперед, обруч за правою взяти в ліву руку. 2. В. п., обруч в лівій руці. 3. Ліву вперед, обруч за лівою взяти в праву руку. 4. В. п.

35. *В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, обруч в правій руці.* 1. Лежачи на спині зігнувшись, руки вперед, обруч за ногами взяти в ліву руку. 2. Лежачи на спині, руки в сторони. 3. Лежачи на спині зігнувшись, руки вперед, обруч за ногами взяти в праву руку. 4. В. п.

36. *В. п. – лежачи на спині зігнувши ноги нарізно, обруч вгорі.* 1. Сід зігнувши ноги нарізно, обруч вперед. 2. Випрямити ноги. 3. Зігнути ноги. 4. В. п.

37. *В. п. – лежачи на животі, обруч вгорі.* 1. Обруч за голову. 2. Прогнутись. 3. Лягти на живіт. 4. В. п.

38. *В. п. – лежачи на животі, обруч вгорі.* 1. Ліву назад, обруч правою рукою в сторону. 2. В. п. 3. Праву назад, обруч лівою рукою в сторону. 4. В. п.

39. *В. п. – лежачи на животі, обруч вгорі.* 1. Обруч лівою рукою в сторону, прогнутись. 2. В. п. 3. Обруч правою рукою в сторону, прогнутись. 4. В. п.

40. *В. п. – лежачи на животі, обруч вгорі.* 1. Прогнутись. 2-3. Тримати. 4 В. п.

41. *В. п. – лежачи на животі, обруч вгорі.* 1. Ліву назад, прогнутись. 2. В. п. 3. Праву назад, прогнутись. 4 В. п.

42. *В. п. – лежачи на животі, обруч вгорі.* 1-2. Перекат вліво на живіт. 3-4. Перекат вправо на живіт.

43. *В. п. – упор присівши, обруч на підлозі на відстані 1 м.* 1-2. Відштовхуючись руками упор лежачи в обручі. 3-4. В. п.

44. *В. п. – упор сидячи ззаду, обруч на підлозі під колінами.* 1. Зігнути ноги на носок в обруч. 2. Упор сидячи ззаду кутом. 3. Зігнути ноги на носок в обруч. 4. В. п.

45. *В. п.* – упор сидячи ззаду, обруч на підлозі під колінами. 1. Зігнути ліву на носок в обруч. 2. В. п. 3. Зігнути праву на носок в обруч. 4. В. п.

46. *В. п.* – упор сидячи ззаду, обруч на підлозі під колінами. 1. Зігнути ноги на носок в обруч. 2. Ноги нарізно на носок на дуги обруча. 3. Ноги разом на носок в обруч. 4. В. п.

47. *В. п.* – упор сидячи ззаду, обруч на підлозі під колінами. 1. Зігнути ліву на носок в обруч. 2. Зігнути праву на носок в обруч. 3. Ліву у в. п. 4. Праву у в. п.

48. *В. п.* – упор сидячи ззаду, обруч на підлозі під колінами. 1. Зігнути ліву на носок на ліву дугу обруча. 2. Зігнути праву на носок на праву дугу обруча. 3. Ліву у в. п. 4. Праву у в. п.

49. *В. п.* – упор лежачи, обруч на підлозі. 1. Обруч лівою рукою в сторону. 2. В. п. 3. Обруч правою рукою в сторону. 4. В. п.

50. *В. п.* – упор лежачи ноги нарізно, обруч на підлозі. 1. Поворот тулуба ліворуч, обруч лівою рукою в сторону. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч, обруч правою рукою в сторону. 4. В. п.

51. *В. п.* – упор лежачи, руки в обруч, обруч на підлозі. 1. Упор присівши в обручі. 2. Встати руки в сторони. 3. Упор присівши. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків

1. *В. п.* – сід, обруч внизу. 1. Лягти на спину, обруч вгору. 2-3. Перекат вліво на спину. 4. В. п. 5. Лягти на спину, обруч вгору. 6-7. Перекат вправо на спину. 8. В. п.

2. *В. п.* – сід, руки вперед, обруч в лівій руці. 1. Руки в сторони. 2. Ліву вперед-вгору, обруч під лівою взяти в праву руку. 3. Сід, руки в сторони. 4. Руки вперед. 5. Руки в сторони. 6. Праву вперед-вгору, обруч під правою взяти в ліву руку. 7. Сід, руки в сторони. 8. В. п.

3. *В. п.* – сід, обруч вперед. 1. Нахил, обруч покласти на підлогу. 2. Сід, руки в сторони. 3. Нахил, взяти обруч. 4. В. п. 5. Ноги нарізно, нахил, обруч покласти на підлогу. 6. Сід, руки в сторони. 7. Нахил, взяти обруч. 8. В. п.

4. *В. п.* – сід, обруч вперед. 1. Нахил, обруч покласти на ноги. 2. Сід, руки вгору. 3. Нахил, взяти обруч. 4. Сід, обруч вгору горизонтально. 5. Нахил, обруч покласти на ноги. 6. Сід, руки вгору. 7. Нахил, взяти обруч. 8. В. п.

5. *В. п.* – сід, обруч вперед. 1. Лягти на спину, обруч вгору. 2. Перекат вліво на живіт. 3. Прогнутись. 4-5. Тримати. 6. Лягти на живіт. 7. Перекат вправо на спину. 8. В. п.

6. *В. п.* – сід, обруч перед грудьми. 1. Ліву в сторону. 2. Нахил, обруч вперед, торкнутись носка правої. 3. Випрямитись, обруч вгору.

4. В. п. 5. Праву в сторону. 6. Нахил, обруч вперед, торкнутись носка лівої. 7. Випрямитись, обруч вгору. 8. В. п.

7. *В. п. – сід ноги нарізно, обруч вперед.* 1-4. Підкидання та ловіння обруча. 5-8. Підкидання та ловіння обруча зі сплесками у долоні.

8. *В. п. – сід ноги нарізно, обруч вперед.* 1. Підкинути обруч, сплеск у долоні. 2. Спіймати обруч. 3. Підкинути обруч, два сплески у долоні. 4. Спіймати обруч. 5. Підкинути обруч, сплеск у долоні за спиною. 6. Спіймати обруч. 7. Підкинути обруч, плеснути по колінах. 8. Спіймати обруч.

9. *В. п. – сід ноги нарізно, обруч вгорі.* 1. Нахил вперед-вліво, обруч покласти ліворуч стопи лівої. 2. Сід ноги нарізно, руки в сторони. 3. Нахил вперед-вліво, взяти обруч. 4. В. п. 5. Нахил вперед-вправо, обруч покласти праворуч стопи правої. 6. Сід ноги нарізно, руки в сторони. 7. Нахил вперед-вправо, взяти обруч. 8. В. п.

10. *В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони, обруч в правій руці.* 1. Підняти праву, руки вперед, обруч під правою взяти в ліву руку. 2. Опустити праву, руки в сторони. 3. Підняти праву, руки вперед, обруч під правою взяти в праву руку. 4. В. п. 5. Підняти ліву, руки вперед, обруч під лівою взяти в ліву руку. 6. Опустити ліву, руки в сторони. 7. Підняти ліву, руки вперед, обруч під лівою взяти в праву руку. 8. В. п.

11. *В. п. – сід ноги нарізно, обруч перед грудьми.* 1. Поворот тулуба ліворуч, обруч покласти на підлогу. 2. В. п. 3. Поворот тулуба ліворуч, взяти обруч. 4. В. п. 5-8. Те саме праворуч.

12. *В. п. – сід ноги нарізно, обруч перед грудьми.* 1. Поворот тулуба ліворуч, обруч вперед, торкнутись обручем підлоги. 2. В. п. 3. Ноги нарізно, нахил, обруч вперед, торкнутись обручем підлоги. 4. В. п. 5-8. Те саме праворуч.

13. *В. п. – сід на п'ятах, обруч внизу.* 1. Стійка на колінах, обруч вперед. 2. Сід на п'ятах з нахилом, обруч вгору. 3. Стійка на колінах, обруч вперед. 4. В. п. 5. Стійка на колінах, обруч вліво. 6. В. п. 7. Стійка на колінах, обруч вправо. 8. В. п.

14. *В. п. – сід на п'ятах, обруч внизу.* 1. Стійка на колінах, обруч вперед. 2. Ліву в сторону на носок, обруч вгору. 3. Стійка на колінах, обруч вперед. 4. В. п. 5. Стійка на колінах, обруч вперед. 6. Праву в сторону на носок, обруч вгору. 7. Стійка на колінах, обруч вперед. 8. В. п.

15. *В. п. – сід на п'ятах, обруч на підлозі вертикально хватом за верхню дугу.* 1-4. Прокотити обруч вліво навколо ніг. 5-8. Прокотити обруч вправо навколо ніг.

16. *В. п. – лежачи на спині, обруч вгорі.* 1. Сід, обруч вперед. 2. Нахил, обруч покласти на ноги. 3. Упор сидячи ззаду. 4. Нахил,

взяти обруч. 5. Сід, обруч вперед. 6. Нахил, обручем торкнутись носків ніг. 7. Сід, обруч вперед. 8. В. п.

17. *В. п. – лежачи на спині, обруч вгорі.* 1. Ноги вперед. 2. Обруч вперед, торкнутись носків. 3. Обруч вгору. 4. Ноги у в. п. 5. Обруч вперед. 6. Ноги вперед, торкнутись обруча. 7. Ноги у в. п. 8. Обруч вгору.

18. *В. п. – лежачи на спині, обруч вгорі.* 1. Обруч вперед. 2. Ноги вперед нарізно, торкнутись обруча. 3. Ноги у в. п. 4. В. п. 5. Ноги вперед нарізно. 6. Обруч вперед, торкнутись носків ніг. 7. Обруч у в. п. 8. В. п.

19. *В. п. – лежачи на спині, обруч вгорі.* 1-2. Лежачи на спині зігнувшись, торкнутись носками обруча. 3-4. Ноги у в. п. 5-6. Піднімаючись нахил, торкнутись обручем носків ніг. 7-8. В. п.

20. *В. п. – лежачи на спині, обруч вгорі.* 1. Сід, обруч вперед. 2. Нахил, обручем торкнутись носків ніг. 3. Сід, обруч вперед. 4. Поворот тулуба ліворуч. 5. Поворот тулуба у попереднє положення. 6. Поворот тулуба праворуч. 7. Поворот тулуба у попереднє положення. 8. В. п.

21. *В. п. – лежачи на спині, обруч вгорі.* 1. Сід, обруч вперед. 2. Поворот тулуба ліворуч. 3. Поворот тулуба у попереднє положення. 4. В. п. 5. Сід, обруч вперед. 6. Поворот тулуба праворуч. 7. Поворот тулуба у попереднє положення. 8. В. п.

22. *В. п. – лежачи на животі, обруч вгорі.* 1. Прогнутись. 2. В. п. 3. Руки в сторони, обруч в лівій руці. 4. В. п. 5. Прогнутись. 6. В. п. 7. Руки в сторони, обруч в правій руці. 8. В. п.

23. *В. п. – лежачи на животі, обруч вгорі.* 1. Руки в сторони, обруч в лівій руці. 2. Прогнутись. 3. Лягти на живіт. 4. В. п. 5. Руки в сторони, обруч в правій руці. 6. Прогнутись. 7. Лягти на живіт. 8. В. п.

24. *В. п. – упор сидячи ззаду ноги нарізно, обруч на підлозі на рівні стоп.* 1. Нахил, руками торкнутись обруча. 2. В. п. 3. Упор сидячи ззаду кутом. 4. Опустити ноги, торкнутись обруча. 5. Упор сидячи ззаду кутом. 6. В. п. 7. Нахил, руками торкнутись обруча. 8. В. п.

25. *В. п. – упор сидячи ззаду ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг.* 1-2. Два пружні нахили торкаючись руками обруча. 3. Нахил, взяти обруч. 4. Сід ноги нарізно, обруч вгору. 5-6. Два пружні нахили торкаючись обручем підлоги. 7. Нахил, обруч покласти. 8. В. п.

26. *В. п. – упор лежачи на обруч на підлозі.* 1. Лівою рукою обруч в сторону. 2. Поворот тулуба ліворуч. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5. Правою рукою обруч в сторону. 6. Поворот тулуба праворуч. 7. Поворот у попереднє положення. 8. В. п.

27. *.п. – упор лежачи, руки в обручі, обруч на підлозі.* 1. Переступити лівою рукою в сторону за обруч. 2. В. п. 3. Переступити

правою рукою в сторону за обруч. 4. В. п. 5. Переступити лівою рукою в сторону за обруч. 6. Переступити правою рукою в сторону за обруч. 7. Ліву руку у в. п. 8. Праву руку у в. п.

28. *В. п. – упор лежачи ззаду, носки в обручі, обруч на підлозі.*
1. Ліву назад, зігнути руки. 2. В. п. 3. Ліву в сторону на носок на дугу обруча. 4. В. п. 5. Праву назад, зігнути руки. 6. В. п. 7. Праву в сторону на носок на дугу обруча. 8. В. п.

Вправи загального впливу

Вправи на 4 рахунки

1. *В. п. – обруч внизу.* 1. Крок лівою, поворот тулуба праворуч, обруч до вперед. 2. В. п. 3. Крок правою, поворот тулуба ліворуч, обруч до грудей. 4. В. п.

2. *В. п. – обруч внизу.* 1. Ліву в сторону-донизу, нахил вліво, руки в сторони, обруч в лівій руці. 2. В. п. 3. Праву в сторону-донизу, нахил вправо, руки в сторони, обруч в правій руці. 4. В. п.

3. *В. п. – обруч внизу.* 1. Крок вліво, нахил, обручем торкнутись підлоги. 2. В. п. 3. Крок вправо, нахил, обручем торкнутись підлоги. 4. В. п.

4. *В. п. – обруч внизу.* 1. Підкинути обруч, поворот ліворуч на 360°. 2. Спіймати обруч. 3. Підкинути обруч, поворот праворуч на 360°. 4. Спіймати обруч.

5. *В. п. – обруч внизу.* 1. Присід, обруч вперед, 2. Перекат на лопатки. 3. Перекат у присід, обруч вперед. 4. В. п.

6. *В. п. – обруч внизу.* 1. Випад вліво, нахил вправо, обруч вперед. 2. Приставляючи праву, в. п. 3. Випад вправо, нахил вліво, обруч вперед. 4. Приставляючи ліву, в. п.

7. *В. п. – обруч вперед.* 1. Випад лівою, поворот тулуба ліворуч, обруч вгору. 2. В. п. 3. Випад правою, поворот тулуба праворуч, обруч вгору. 4. В. п.

8. *В. п. – обруч вперед.* 1. Ліву в сторону, нахил, руки в сторони, обруч в правій руці. 2. В. п. 3. Праву в сторону, нахил, руки в сторони, обруч в лівій руці. 4. В. п.

9. *В. п. – обруч вперед.* 1. Підняти на носки, обруч вгору, прогнутись. 2. Круглий півприсід. 3. Підняти на носки, обруч вгору, прогнутись. 4. В. п.

10. *В. п. – обруч вперед.* 1. Випад лівою, поворот тулуба праворуч, обруч вгору горизонтально. 2. В. п. 3. Випад правою, поворот тулуба ліворуч, обруч вгору горизонтально. 4. В. п.

11. *В. п. – обруч вперед.* 1. Півприсід на лівій, праву назад на носок, нахил, руки в сторони, обруч в лівій руці. 2. В. п. 3. Півприсід на

правій, ліву назад на носок, нахил, руки в сторони, обруч в лівій руці. 4. В. п.

12. В. п. – обруч вперед. 1. Півприсід на лівій, праву назад на носок, нахил, обручем торкнутись носка лівої. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, ліву назад на носок, нахил, обручем торкнутись носка правої. 4. В. п.

13. В. п. – обруч вгори. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, коло обручем вліво. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо, коло обручем вправо. 4. В. п.

14. В. п. – обруч вгори. 1. Ліву назад зігнути, нахил, руки в сторони, обруч в лівій руці. 2. В. п. 3. Праву назад зігнути, нахил, руки в сторони, обруч в правій руці. 4. В. п.

15. В. п. – обруч вгори. 1. Коло обручем вліво. 2. Ліву в сторону на носок, пружній нахил вліво. 3. Коло обручем вправо. 4. Праву в сторону на носок, пружній нахил вправо.

16. В. п. – обруч вгори. 1. Обруч вперед. 2. Нахил, обручем торкнутись підлоги. 3. Присід, обруч перед грудьми. 4. В. п.

17. В. п. – обруч ззаду. 1. Випад лівою, нахил, руки в сторони, обруч в лівій руці. 2. В. п. 3. Випад правою, нахил, руки в сторони, обруч в правій руці. 4. В. п.

18. В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Ліву вперед на п'яту, нахил, обруч вперед, торкнутись носка лівої. 2. В. п., обруч в правій руці. 3. Праву вперед на п'яту, нахил, обруч вперед, торкнутись носка правої. 4. В. п.

19. В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вправо, дугами назовні руки вгору, обруч взяти в праву руку. 2. В. п., обруч в правій руці. 3. Праву в сторону на носок, нахил вліво, дугами назовні руки вгору, обруч перекласти в ліву руку. 4. В. п.

20. В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Крок лівою у стійку на правому коліні, нахил, руки назад, обруч взяти в праву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Крок правою у стійку на лівому коліні, нахил, руки назад, обруч взяти в ліву руку. 4. В. п.

21. В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Крок вліво, нахил вліво, дугами назовні руки вгору, обруч взяти в праву руку. 2. В. п., обруч в правій руці. 3. Крок вправо, нахил вправо, дугами назовні руки вгору, обруч взяти в ліву руку. 4. В. п.

22. В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Ліву вперед зігнути, нахил назад, руки назад, обруч взяти в праву руку. 2. О. с., руки в сторони. 3. Праву вперед зігнути, нахил назад, руки назад, обруч взяти в ліву руку. 4. В. п.

23. В. п. – обруч перед грудьми. 1. Випад вліво, нахил вправо, обруч вгору. 2. В. п. 3. Випад вправо, нахил вліво, обруч вгору. 4. В. п.

24. В. п. – обруч перед грудьми. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, обруч вгору. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо, обруч вгору. 4. В. п.

25. В. п. – обруч перед грудьми. 1. Ліву в сторону на носок, нахил, обруч вперед горизонтально. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил, обруч вперед горизонтально. 4. В. п.

26. В. п. – обруч перед грудьми. 1. Випад лівою назад, нахил назад, обруч вперед. 2. В. п. 3. Випад правою назад, нахил назад, обруч вперед. 4. В. п.

27. В. п. – обруч перед грудьми. 1. Випад вліво, поворот тулуба ліворуч, обруч вперед. 2. В. п. 3. Випад вправо, поворот тулуба праворуч, обруч вперед. 4. В. п.

28. В. п. – обруч перед грудьми. 1. Ліву вперед, нахил, обруч вперед-вгору (торкнутись носка лівої). 2. В. п. 3. Праву вперед, нахил, обруч вперед-вгору (торкнутись носка правої). 4. В. п.

29. В. п. – обруч за головою. 1. Присід, обруч вгору. 2. Перекат на спину, обруч вперед. 3. Перекат у присід, обруч вгору. 4. В. п.

30. В. п. – обруч за головою. 1. Випад вліво, нахил вліво, обруч вгору. 2. В. п. 3. Випад вправо, нахил вправо, обруч вгору. 4. В. п.

31. В. п. – обруч за головою. 1. Ліву назад на носок, нахил назад, дугою вліво обруч вгору. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, нахил назад, дугою вправо обруч вгору. 4. В. п.

32. В. п. – нахил, обруч вперед. 1. Випрямляючись, підкинути обруч. 2. Присід, руки вперед, спіймати обруч. 3. Встати, обруч вгору. 4. В. п.

33. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, обруч внизу. 1. Присід, обруч покласти на підлогу. 2. Перекат у стійку на лопатках. 3. Перекат у присід, взяти обруч. 4. В. п.

34. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, нахил, обруч вперед. 1-2. Випрямляючись, присід, обруч вгору. 3-4. В. п.

35. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вперед. 1. Півприсід на лівій, поворот тулуба ліворуч, руки в сторони, обруч в лівій руці. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, поворот тулуба праворуч, руки в сторони, обруч в правій руці. 4. В. п.

36. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч за головою. 1. Півприсід на лівій, праву в сторону на носок, нахил вліво, обруч вгору. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, ліву в сторону на носок, нахил вправо, обруч вгору. 4. В. п.

37. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Півприсід на лівій, нахил вправо, руки назад, обруч взяти в праву руку. 2. В. п., обруч в правій руці. 3. Півприсід на правій, нахил вліво, руки назад, обруч взяти в ліву руку. 4. В. п.

38. В. п. – широка стійка ноги нарізно, обруч вперед. 1. Півприсід на лівій, нахил, руки в сторони, обруч в лівій руці. 2. В. п. 3. Півприсід на правій, нахил, руки в сторони, обруч в правій руці. 4. В. п.

39. В. п. – широка стійка ноги нарізно, обруч вперед. 1. Присід на лівій, нахил, обруч покласти на підлогу. 2. В. п., руки в сторони, кисти вгору долонями всередину. 3. Присід на правій, нахил, обруч взяти. 4. В. п.

40. В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, обруч внизу. 1. Сісти на підлогу між п'ятами, обруч перед грудьми. 2. Нахил назад, обруч вгору. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п.

41. В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, обруч внизу. 1. Сісти на підлогу між п'ятами, обруч вгору. 2. Лягти на спину. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п.

42. В. п. – стійка на колінах, обруч вгорі. 1. Праву в сторону на носок, нахил вліво, обруч за голову. 2. В. п. 3. Ліву в сторону на носок, нахил вправо, обруч за голову. 4. В. п.

43. В. п. – стійка на колінах, обруч вгорі. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, дугами назовні руки вниз, обруч в правій руці. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо, дугами назовні руки вниз, обруч в лівій руці. 4. В. п.

44. В. п. – стійка на колінах, обруч вгорі. 1. Сід на п'ятах, поворот тулуба ліворуч, обруч вперед. 2. В. п. 3. Сід на п'ятах, поворот тулуба праворуч, обруч вперед. 4. В. п.

45. В. п. – стійка на колінах, обруч вгорі. 1. Обруч вперед. 2. Сід на п'ятах, нахил, обруч вгору. 3. Стійка на колінах, обруч вперед. 4. В. п.

46. В. п. – стійка на колінах, руки вгорі, обруч в лівій руці. 1. Ліву в сторону на носок, поворот тулуба ліворуч, дугами назовні руки назад, обруч взяти в праву руку. 2. В. п., обруч в правій руці. 3. Праву в сторону на носок, поворот тулуба праворуч, дугами назовні руки назад, обруч взяти в ліву руку. 4. В. п.

47. В. п. – стійка на колінах, обруч перед грудьми. 1. Сід на п'ятах, нахил. 2. В. п. 3. Сід на п'ятах, нахил, обруч вгору. 4. В. п.

48. В. п. – присід, обруч за головою. 1. Стійка на лівій, праву в сторону на носок, нахил, руки в сторони, обруч в лівій руці. 2. В. п. 3. Стійка на правій, ліву в сторону на носок, нахил, руки в сторони, обруч в правій руці. 4. В. п.

49. В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Випрямити ліву, нахил, руки вперед, обруч взяти в праву руку. 2. Присід на правій, ліву на носок, випрямитись, руки в сторони. 3. Випрямити праву, нахил, руки вперед, обруч взяти в ліву руку. 4. В. п.

50. *В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, обруч за головою.* 1. Випрямити ліву, нахил вліво, обруч вгору. 2. Присід на правій, ліву на носок, випрямитись, обруч за голову. 3. Випрямити праву, нахил вправо, обруч вгору. 4. В. п.

51. *В. п. – сід, обруч вгору.* 1. Ноги нарізно, нахил, обруч покласти на підлогу. 2. Сід, руки вгору, сплеск у долоні. 3. Ноги нарізно, нахил, взяти обруч. 4. В. п.

52. *В. п. – сід, обруч за головою.* 1. Ноги нарізно, нахил, обруч вгору. 2. В. п. 3. Перекат на спину. 4. Перекат у в. п.

53. *В. п. – сід на п'ятах, обруч вперед.* 1. Стійка на колінах, обруч вгору, прогнутись. 2. Сід на п'ятах, нахил. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п.

54. *В. п. – лежачи на спині, обруч вгору.* 1. Групування сидячи, обруч притиснути до гомілок. 2. Випрямляючи ноги, нахил, обруч вгору. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків

1. *В. п. – обруч внизу.* 1. Випад лівою назад, обруч вперед горизонтально. 2. Нахил назад, обруч вгору. 3. Випрямитись, обруч вперед. 4. В. п. 5. Випад правою назад, обруч вперед горизонтально. 6. Нахил назад, обруч вгору. 7. Випрямитись, обруч вперед. 8. В. п.

2. *В. п. – обруч внизу.* 1. Підкинути обруч, поворот ліворуч на 360°. 2. Спіймати обруч. 3. Круглий півприсід, обруч вгору. 4. В. п. 5. Підкинути обруч, поворот праворуч на 360°. 6. Спіймати обруч. 7. Круглий півприсід, обруч вгору. 8. В. п.

3. *В. п. – обруч внизу.* 1. Коло обручем вліво. 2. Праву в сторону на носок, дугою вліво обруч вгору. 3. Пружній нахил вправо. 4. В. п. 5. Коло обручем вправо. 6. Ліву в сторону на носок, дугою вправо обруч вгору. 7. Пружній нахил вліво. 8. В. п.

4. *В. п. – обруч внизу.* 1. Крок лівою, нахил, руки в сторони, обруч в правій руці. 2. Поворот тулуба ліворуч. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5. Крок правою, нахил, руки в сторони, обруч в лівій руці. 6. Поворот тулуба праворуч. 7. Поворот у попереднє положення. 8. В. п.

5. *В. п. – обруч внизу.* 1. Крок лівою, обруч до грудей. 2. Нахил, обруч вгору. 3. Випрямитись, обруч до грудей. 4. В. п. 5. Крок правою, обруч до грудей. 6. Нахил, обруч вгору. 7. Випрямитись, обруч до грудей. 8. В. п.

6. *В. п. – обруч внизу.* 1. Крок вліво, дугою вправо обруч вгору. 2. Нахил, обруч вперед, 3. Випрямитись, обруч вгору. 4. В. п. 5. Крок

вправо, дугою вліво обруч вгору. 6. Нахил, обруч вперед, 7. Випрямитись, обруч вгору. 8. В. п.

7. В. п. – обруч внизу. 1. Випад лівою, обруч до грудей. 2. Поворот тулуба ліворуч, обруч вперед. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п. 5. Випад правою, обруч до грудей. 6. Поворот тулуба праворуч, обруч вперед. 7. Повернутись у попереднє положення. 8. В. п.

8. В. п. – обруч внизу. 1. Випад вліво, дугою вліво обруч вгору. 2. Нахил вперед-вправо, обруч вперед. 3. Випрямитись, обруч вгору. 4. В. п. 5. Випад вправо, дугою вправо обруч вгору. 6. Нахил вперед-вліво, обруч вперед. 7. Випрямитись, обруч вгору. 8. В. п.

9. В. п. – обруч внизу. 1. Випад лівою, поворот тулуба праворуч, обруч вперед. 2. Підкинути обруч. 3. Спіймати обруч. 4. В. п. 5. Випад правою, поворот тулуба ліворуч, обруч вперед. 6. Підкинути обруч. 7. Спіймати обруч. 8. В. п.

10. В. п. – обруч внизу. 1. Ліву в сторону, обруч вгору. 2. Випад вліво, нахил, руки в сторони, обруч в правій руці. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п. 5. Праву в сторону, обруч вгору. 6. Випад вправо, нахил, руки в сторони, обруч в лівій руці. 7. Повернутись у попереднє положення. 8. В. п.

11. В. п. – обруч внизу. 1. Ліву назад на носок, поворот тулуба ліворуч, підкинути обруч. 2. Спіймати обруч, в. п. 3. Праву назад на носок, поворот тулуба праворуч, підкинути обруч. 4. Спіймати обруч, в. п. 5. Ліву назад на носок, поворот тулуба ліворуч, обруч вгору. 6. В. п. 7. Праву назад на носок, поворот тулуба праворуч, обруч вгору. 8. В. п.

12. В. п. – обруч внизу. 1. Випад вліво, нахил, обруч вперед. 2. Випрямляючись, підкинути обруч. 3. Спіймати обруч. 4. Приставляючи ліву, в. п. 5. Випад вправо, нахил, обруч вперед. 6. Випрямляючись, підкинути обруч. 7. Спіймати обруч. 8. В. п.

13. В. п. – обруч вперед. 1. Півприсід на лівій, праву назад на носок, нахил, покласти обруч на підлогу. 2. Нахил назад, руки в сторони. 3. Нахил вперед, взяти обруч. 4. В. п. 5. Півприсід на правій, ліву назад на носок, нахил, покласти обруч на підлогу. 6. Нахил назад, руки в сторони. 7. Нахил вперед, взяти обруч. 8. В. п.

14. В. п. – обруч в лівій руці. 1. Ліву в сторону на носок, дугами назовні руки вгору. 2-3. Два пружні нахили вліво, обруч взяти в праву руку. 4. В. п., дугами назовні руки вниз. 5. Праву в сторону на носок, дугами назовні руки вгору. 6-7. Два пружні нахили вправо, обруч взяти в ліву руку. 8. В. п.

15. В. п. – обруч в лівій руці. 1. Крок вліво, руки в сторони. 2. Нахил вперед-вліво, руки вперед, обруч взяти в праву руку перед гомілкою

лівої. 3. Випрямитись, руки в сторони. 4. Приставити ліву, руки вниз. 5. Крок вправо, руки в сторони. 6. Нахил вперед-вправо, руки вперед, обруч взяти в ліву руку перед гомілкою правої. 7. Випрямитись, руки в сторони. 8. В. п.

16. В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці. 1. Обруч вперед. 2. Нахил, обручем торкнутись підлоги. 3. Присід, обруч вперед. 4. Встати, руки в сторони, обруч в правій руці. 5. Обруч вперед. 6. Нахил, обручем торкнутись підлоги. 7. Присід, обруч вперед. 8. В. п.

17. В. п. – обруч перед грудьми. 1. Нахил, обруч вперед. 2. Випрямитись. 3. Ліву назад на носок, нахил назад, обруч вгору. 4. В. п. 5. Нахил, обруч вперед. 6. Випрямитись. 7. Праву назад на носок, нахил назад, обруч вгору. 8. В. п.

18. В. п. – обруч перед грудьми. 1. Півприсід, нахил, обруч вперед. 2. В. п. 3. Ліву назад на носок, нахил назад, руки в сторони, обруч в правій руці. 4. В. п. 5. Півприсід, нахил, обруч вперед. 6. В. п. 7. Праву назад на носок, нахил назад, руки в сторони, обруч в лівій руці. 8. В. п.

19. В. п. – обруч перед грудьми. 1. Крок лівою, нахил, обруч вперед, обручем торкнутись носка лівої. 2. В. п. 3-4. Те саме з правої. 5. Випад вліво, нахил вправо, обруч вгору. 6. Приставляючи праву в. п. 7. Випад вправо, нахил вліво, обруч вгору. 8. Приставляючи ліву в. п.

20. В. п. – обруч за головою. 1. Ліву в сторону на носок. 2. Півприсід на правій, нахил, обруч вгору. 3. Випрямитись, обруч за голову. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок. 6. Півприсід на лівій, нахил, обруч вгору. 7. Випрямитись, обруч за голову. 8. В. п.

21. В. п. – обруч на підлозі попереду ліворуч. 1. Випад правою, нахил, взяти обруч. 2. О. с., обруч вперед. 3. Випад лівою, нахил, покласти обруч на підлогу попереду праворуч. 4. О. с. 5. Випад лівою, нахил, взяти обруч. 6. О. с., обруч вперед. 7. Випад правою, нахил, покласти обруч на підлогу попереду ліворуч. 8. В. п.

22. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч внизу. 1. Обруч вгору. 2. Згинаючи праву нахил вліво. 3. Стійка ноги нарізно. 4. В. п. 5. Обруч вгору. 6. Згинаючи ліву нахил вправо. 7. Стійка ноги нарізно. 8. В. п.

23. В. п. – широка стійка ноги нарізно, обруч внизу. 1. Присід на лівій, поворот тулуба ліворуч, обруч вперед. 2. Поворот тулуба праворуч, руки в сторони, обруч в лівій руці. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5. Присід на правій, поворот тулуба праворуч, обруч вперед. 6. Поворот тулуба ліворуч, руки в сторони, обруч в правій руці. 7. Поворот у попереднє положення. 8. В. п.

24. В. п. – стійка на колінах, обруч внизу. 1. Ліву в сторону на носок, обруч вгору. 2. Нахил вліво. 3. Випрямитись. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, обруч вгору. 6. Нахил вправо. 7. Випрямитись. 8. В. п.

25. В. п. – сід на п'ятах, обруч внизу. 1. Стійка на колінах, обруч вперед. 2. Поворот тулуба ліворуч, обруч вгору. 3. Стійка на колінах, обруч вперед. 4. В. п. 5. Стійка на колінах, обруч вперед. 6. Поворот тулуба праворуч, обруч вгору. 7. Стійка на колінах, обруч вперед. 8. В. п.

26. В. п. – сід зігнувши ноги, обруч за головою. 1. Сід ноги нарізно, нахил, обруч вгору. 2. В. п. 3. Сід ноги нарізно, нахил, руки в сторони, обруч в лівій руці. 4. В. п. 5. Сід ноги нарізно, нахил, обруч вгору. 6. В. п. 7. Сід ноги нарізно, нахил, руки в сторони, обруч в правій руці. 8. В. п.

27. В. п. – сід, обруч вгорі. 1. Нахил, обруч покласти на ноги. 2. Упор сидячи ззаду. 3. Упор сидячи ззаду кутом. 4. Упор сидячи ззаду. 5. Упор лежачи ззаду. 6. Упор сидячи ззаду. 7. Нахил, взяти обруч. 8. В. п.

28. В. п. – сід зігнувши ноги, обруч за головою. 1. Сід ноги нарізно, нахил, обруч вгору. 2. Випрямитись, підкинути обруч. 3. Спіймати обруч. 4. В. п. 5. Сід ноги нарізно, нахил, покласти обруч. 6. Упор сидячи ззаду ноги нарізно. 7. Нахил, взяти обруч. 8. В. п.

29. В. п. – лежачи на спині, обруч вгорі. 1. Сід ноги нарізно, обруч вперед. 2. Нахил, обруч покласти на підлогу. 3. Сід ноги нарізно, руки в сторони долонями вперед. 4. Лягти на спину, руки вгору. 5. Сід ноги нарізно, руки в сторони долонями вперед. 6. Нахил, обруч взяти. 7. Сід ноги нарізно, обруч вперед. 8. В. п.

30. В. п. – лежачи на спині, обруч вгорі. 1. Сід, обруч вперед. 2. Нахил, обручем торкнутись стоп. 3-4. Перекат назад у стійку на лопатках. 5-6. Перекат у попереднє положення, обручем торкнутись стоп. 7. Сід, обруч вперед. 8. В. п.

31. В. п. – лежачи на животі, обруч вгорі. 1. Прогнутись. 2. В. п. 3. Ліву назад, обруч в правій руці. 4. В. п. 5. Прогнутись. 6. В. п. 7. Праву назад, обруч в лівій руці. 8. В. п.

32. В. п. – лежачи на животі, обруч вгорі. 1. Ліву назад, прогнутись. 2-3. Тримати. 4. В. п. 5. Праву назад, прогнутись. 6-7. Тримати. 8. В. п.

33. В. п. – лежачи на животі, обруч вгорі. 1. Руки в сторони, обруч в лівій руці, прогнутись. 2-3. Тримати. 4. В. п. 5. Руки в сторони, обруч в правій руці, прогнутись. 6-7. Тримати. 8. В. п.

Стрибки

Вправи на 4 рахунки

1. В. п. – обруч внизу. 1. Стрибок вліво, дугою вправо обруч вгору. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, дугою вліво обруч вгору. 4. Стрибок у в. п.

2. *В. п. – обруч внизу.* 1. Стрибок, обруч до грудей. 2. Стрибок, обруч вгору. 3. Стрибок, обруч до грудей. 4. Стрибок, обруч вниз.

3. *В. п. – обруч внизу.* 1. Стрибок вліво, обруч вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, обруч вліво. 4. Стрибок у в. п.

4. *В. п. – обруч внизу.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, обруч вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, обруч вправо. 4. Стрибок у в. п.

5. *В. п. – обруч внизу.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, обруч вперед. 2. Стрибок в о. с., обруч вгору. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, обруч вперед. 4. Стрибок у в. п.

6. *В. п. – обруч внизу.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою, ліву руку назад, обруч вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно правою, праву руку назад, обруч вперед. 4. Стрибок у в. п.

7. *В. п. – обруч вперед.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, обруч вгору. 2. Стрибок в о. с., обруч за голову. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, обруч вгору. 4. Стрибок у в. п.

8. *В. п. – обруч вперед.* 1. Стрибком поворот кругом, підкинути обруч. 2. Спіймати обруч. 3. Стрибком поворот кругом праворуч, підкинути обруч. 4. Спіймати обруч.

9. *В. п. – обруч вперед.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони, обруч в лівій руці. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони, обруч в правій руці. 4. Стрибок у в. п.

10. *В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки назад, обруч взяти в праву руку. 2. Стрибок в о. с., руки в сторони. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки назад, обруч взяти в ліву руку. 4. Стрибок у в. п.

11. *В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці.* 1. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою, руки вперед, обруч взяти в праву руку. 2. Стрибок в о. с, руки в сторони. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно правою, руки вперед, обруч взяти в ліву руку. 4. Стрибок у в. п.

12. *В. п. – руки в сторони, обруч в лівій руці.* 1. Стрибок вперед у стійку схресно лівою, руки назад, обруч взяти в праву руку. 2. Стрибок назад в о. с., руки в сторони. 3. Стрибок вперед у стійку схресно правою, руки назад, обруч взяти в ліву руку. 4. Стрибок назад у в. п.

13. *В. п. – обруч вгори.* 1. Стрибком поворот праворуч, обруч вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибком поворот ліворуч, обруч вперед. 4. Стрибок у в. п.

14. *В. п. – обруч вгори.* 1. Стрибок вліво, праву руку з обручем в сторону. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, ліву руку з обручем в сторону. 4. Стрибок у в. п.

15. В. п. – обруч ззаду. 1. Стрибок на лівій, праву зігнути, торкнутись обруча. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок на правій, ліву зігнути, торкнутись обруча. 4. Стрибок на двох.

16. В. п. – обруч назад. 1. Стрибок на лівій, руки вперед, обруч в правій руці. 2. Стрибок на двох, в. п. 3. Стрибок на правій, руки вперед, обруч в лівій руці. 4. Стрибок на двох, в. п.

17. В. п. – обруч перед грудьми. 1. Стрибок вліво у стійку ноги нарізно лівою, обруч вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо у стійку ноги нарізно правою, обруч вперед. 4. Стрибок у в. п.

18. В. п. – обруч перед грудьми. 1. Стрибок назад, руки вперед, обруч в лівій руці. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад, руки вперед, обруч в правій руці. 4. Стрибок у в. п.

19. В. п. – обруч перед грудьми. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, обруч вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, обруч вгору. 4. Стрибок у в. п.

20. В. п. – обруч за головою. 1. Стрибок у стійку на лівій, праву в сторону на носок, обруч вгору. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку на правій, ліву в сторону на носок, обруч вгору. 4. Стрибок у в. п.

21. В. п. – обруч за головою. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою, руки вгору, обруч в правій руці. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно правою, руки вгору, обруч в лівій руці. 4. Стрибок у в. п.

22. В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі. 1. Стрибок в обруч. 2. Стрибком поворот кругом. 3. Стрибок з обруча. 4. Стрибком поворот кругом.

23. В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі. 1. Стрибок в обруч з поворотом ліворуч. 2. Стрибком поворот ліворуч. 3. Стрибок з обруча з поворотом праворуч. 4. Стрибком поворот праворуч.

24. В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі. 1. Стрибок в обруч. 2. Стрибок з обруча. 3. Стрибок назад в обруч. 4. Стрибок назад з обруча.

25. В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі. 1. Стрибок в обруч. 2-3. Два стрибки на двох. 4. Стрибок назад з обруча.

26. В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно в обруч. 2. Стрибок в о. с. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно. 4. Стрибок назад у в. п.

27. В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі. 1. Стрибок вперед-вліво у стійку ноги нарізно над лівою дугою. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вперед-вправо у стійку ноги нарізно над правою дугою. 4. Стрибок у в. п.

28. В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі. 1. Стрибок вперед-вліво ліворуч від обруча. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вперед-вправо праворуч від обруча. 4. Стрибок у в. п.

29. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі.* 1. Стрибок вперед у стійку ноги нарізно лівою над ближньою дугою. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вперед у стійку ноги нарізно правою над ближньою дугою 4. Стрибок у в. п.

30. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі.* 1. Стрибок в обруч з поворотом кругом. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок з обруча з поворотом кругом. 4. Стрибок на двох.

31. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі ліворуч.* 1. Стрибок вліво в обруч. 2. Стрибок назад з обруча. 3. Стрибок в обруч. 4. Стрибок вправо у в. п.

32. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі праворуч.* 1. Стрибок в обруч. 2. Стрибок вперед з обруча. 3. Стрибок назад в обруч. 4. Стрибок у в. п.

33. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі праворуч.* 1. Стрибок в обруч. 2. Стрибок з обруча вправо. 3. Стрибок в обруч. 4. Стрибок з обруча вліво.

34. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі праворуч.* 1. Стрибок в обруч на праву. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в обруч на ліву. 4. Стрибок у в. п.

35. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі ззаду.* 1. Стрибок в обруч. 2. Стрибок назад з обруча. 3. Стрибок в обруч. 4. Стрибок у в. п.

36. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, обруч в лівій руці.* 1. Стрибок в о. с., руки вгору, обруч взяти в праву руку. 2. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони. 3. Стрибок в о. с., руки вгору, обруч взяти в ліву руку. 4. Стрибок у в. п.

37. *В. п. – стійка ноги нарізно в обручі, руки на поясі, обруч на підлозі.* 1. Стрибок вперед в о. с. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад в о. с. 4. Стрибок у в. п.

38. *В. п. – стійка ноги нарізно лівою, руки в сторони, обруч в лівій руці.* 1. Стрибок зміна положень ніг, руки вперед, обруч взяти в праву руку. 2. Стрибок зміна положень ніг, руки в сторони. 3-4. Те саме, обруч взяти в ліву руку.

39. *В. п. – стійка ноги нарізно лівою, руки в сторони, обруч в лівій руці.* 1. Стрибок в о. с., дугами назовні руки вгору, обруч взяти в праву руку. 2. Стрибок у стійку ноги нарізно правою, руки в сторони. 3. Стрибок в о. с., дугами назовні руки вгору, обруч взяти в ліву руку. 4. Стрибок у в. п.

40. *В. п. – стійка ноги нарізно лівою над ближньою дугою, руки на поясі, обруч на підлозі.* 1-4. Стрибки зі зміною положень ніг.

Вправи на 8 рахунків

1. В. п. – обруч внизу. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно. 2. Стрибок у стійку схресно правою, обруч вперед. 3. Стрибком поворот кругом, руки в сторони, обруч в правій руці. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок у стійку ноги нарізно. 6. Стрибок у стійку схресно лівою, обруч вперед. 7. Стрибком поворот кругом праворуч, руки в сторони, обруч в лівій руці. 8. Стрибок у в. п.

2. В. п. – обруч внизу. 1-3. Три стрибки на двох. 4. Стрибок, зігнути ноги назад, обруч вперед. 5-7. Три стрибки на двох. 8. Стрибок, зігнути ноги назад, обруч вгору.

3. В. п. – обруч внизу. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони, обруч в лівій руці. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони, обруч в правій руці. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою, ліву руку назад, обруч вперед. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок у стійку ноги нарізно правою, праву руку назад, обруч вперед. 4. Стрибок у в. п.

4. В. п. – обруч внизу. 1. Стрибок вліво, обруч вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, обруч вліво. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вперед, обруч вгору. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок назад, обруч вперед. 8. Стрибок у в. п.

5. В. п. – обруч в лівій руці. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони. 2. Стрибок у стійку схресно лівою, руки вперед, обруч взяти в праву руку. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони. 4. Стрибок в о. с., руки вниз. 5. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони. 6. Стрибок у стійку схресно правою, руки вперед, обруч взяти в ліву руку. 7. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони. 8. Стрибок у в. п.

6. В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі (стрибки вздовж обруча). 1. Стрибок вперед-вліво. 2. Стрибок вперед-вправо. 3. Стрибок назад-вліво. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вперед-вправо. 6. Стрибок вперед-вліво. 7. Стрибок назад-вправо. 8. Стрибок у в. п.

7. В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі. 1. Стрибок вперед-вліво з поворотом праворуч. 2. Стрибок в обруч. 3. Стрибком поворот ліворуч. 4. Стрибок назад у в. п. 5. Стрибок вперед-вправо з поворотом ліворуч. 6. Стрибок в обруч. 7. Стрибком поворот праворуч. 8. Стрибок назад у в. п.

8. В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі (стрибки вздовж обруча). 1. Стрибок вперед-вліво. 2. Стрибком вперед-вправо поворот кругом. 3. Стрибок вперед-вправо. 4. Стрибком вперед-вліво поворот кругом. 5. Стрибок вперед-вправо. 6. Стрибком вперед-вліво поворот кругом. 7. Стрибок вперед-вліво. 8. Стрибком вперед-вправо поворот кругом.

9. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі* (стрибки вздовж обруча). 1. Стрибок вперед-вліво. 2. Стрибком поворот кругом. 3. Стрибок вперед-вліво. 4. Стрибком поворот кругом. 5. Стрибок вперед-вправо. 6. Стрибком поворот кругом. 7. Стрибок вперед-вправо. 8. Стрибком поворот кругом.

10. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі*. 1. Стрибок вперед-вліво на праву. 2. Стрибок вперед-вправо на дві. 3. Стрибок назад-вліво на праву. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вперед-вправо на ліву. 6. Стрибок вперед-вліво на дві. 7. Стрибок назад-вправо на ліву. 8. Стрибок у в. п.

11. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі ліворуч*. 1-4. Стрибки на лівій вліво навколо обруча. 5-8. Стрибки на правій вправо навколо обруча.

12. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі ліворуч*. 1-4. Стрибки навколо обруча. 5-8. Стрибки в іншому напрямі.

13. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі праворуч*. 1-4. Стрибки на двох. 5-8. Ходьба навколо обруча.

14. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі праворуч*. 1-3. Три стрибки на лівій. 4. Стрибок в обруч дві. 5-7. Три стрибки на правій. 8. Стрибок назад з обруча на дві.

15. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі праворуч*. 1-3. Три стрибки на двох. 4. Стрибок в обруч. 5-7. Три стрибки на двох. 8. Стрибок з обруча у в. п.

16. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі*. 1. Стрибок вперед-вліво. 2. Стрибок в обруч у стійку ноги нарізно. 3. Стрибок у попереднє положення. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вперед-вправо. 6. Стрибок в обруч у стійку ноги нарізно. 7. Стрибок у попереднє положення. 8. Стрибок у в. п.

17. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі*. 1. Стрибок в обруч у стійку ноги нарізно. 2. Стрибок з обруча вправо в о. с. 3. Стрибок в обруч у стійку ноги нарізно. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок в обруч у стійку ноги нарізно. 6. Стрибок з обруча вліво в о. с. 7. Стрибок в обруч у стійку ноги нарізно. 8. Стрибок у в. п.

18. *В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі*. 1. Стрибок в обруч у стійку ноги нарізно. 2. Стрибок з обруча в о. с. 3. Стрибком поворот кругом. 4. Стрибок в обруч у стійку ноги нарізно, руки в сторони. 5. Стрибком о. с., руки на пояс. 6. Стрибок з обруча у стійку ноги нарізно. 7. Стрибком о. с. 8. Стрибком поворот кругом.

19. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, обруч в лівій руці*. 1. Стрибок в о. с., руки вперед, обруч взяти в праву руку. 2. Стрибок у в. п., обруч в правій руці. 3. Стрибок в о. с., руки назад, обруч взяти в

- ліву руку. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок у стійку схресно правою, руки вгору, обруч взяти в праву руку. 6. Стрибок у в. п., обруч в правій руці. 7. Стрибок у стійку схресно лівою, руки вгору, обруч взяти в ліву руку. 8. Стрибок у в. п.

Вправи з обручем в парах

Вправи на 4 рахунки

1. *В. п. – о. с. обличчям один до одного, обруч горизонтально внизу.*

1. Стрибок вліво, обруч вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, обруч вліво. 4. Стрибок у в. п.

2. *В. п. – о. с. обличчям один до одного, обруч горизонтально внизу.*

1. Випад вліво, обруч вправо. 2. В. п. 3. Випад вправо, обруч вліво. 4. В. п.

3. *В. п. – о. с. обличчям один до одного, обруч горизонтально внизу.*

1. Стрибок назад, обруч вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад у стійку ноги нарізно, обруч вперед. 4. Стрибок у в. п.

4. *В. п. – о. с. обличчям один до одного, обруч на підлозі, руки на поясі.*

1. Стрибок вперед-вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вперед-вправо. 4. Стрибок у в. п.

5. *В. п. – о. с. обличчям один до одного на відстані двох кроків, обруч у першого внизу.*

1. Крок лівою, руки вперед, обруч передати другому. 2. В. п. 3. Крок правою, руки вперед, обруч передати першому. 4. В. п.

6. *В. п. – о. с. обличчям один до одного на відстані трьох кроків, обруч у першого внизу.*

1. Нахил, руки вперед. 2. Випрямляючись, перший перекидає обруч другому, другий ловить обруч. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

7. *В. п. – о. с. обличчям один до одного на відстані трьох кроків, обруч у першого внизу.*

1. Стрибок вперед, руки вперед, обруч передати другому. 2. Стрибок назад, руки вниз. 3. Стрибок вперед, руки вперед, обруч передати першому. 4. Стрибок у в. п.

8. *В. п. – о. с. обличчям один до одного на відстані трьох кроків, обруч у першого внизу.*

1. Присід: перший прокочує обруч другому, а другий ловить його. 2. Встати. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

9. *В. п. – о. с. обличчям один до одного на відстані трьох кроків, обруч у першого внизу.*

1. Випад лівою, руки вперед, обруч передати другому. 2. В. п. 3. Випад правою, обруч передати першому. 4. В. п.

10. *В. п. – о. с. спиною один до одного, обруч у першого внизу.*

1. Ліву сторону на носок, руки вгору, обруч передати другому. 2. В. п., обруч у другого внизу. 3. Праву в сторону на носок, руки вгору, обруч передати першому. 4. В. п.

11. В. п. – о. с. обличчям один до одного на відстані 4-5 м, перший нахил вперед, обруч вперед. 1. Перший, випрямляючись, перекидає обруч другому, другий ловить його. 2. Другий – нахил вперед, обруч вперед. 3. Другий, випрямляючись обруч перекидає першому, перший ловить його. 4. Перший – нахил вперед, обруч вперед.

12. В. п. – о. с. спиною один до одного, обруч у першого внизу. 1. Перший випад вліво, другий випад вправо, руки вгору, обруч передати другому вгорі. 2. В. п. 3-4. Те саме в інших напрямках, помінявшись ролями.

13. В. п. – о. с. спиною один до одного на відстані кроку, обруч у першого внизу. 1. Перший – поворот тулуба ліворуч, другий – поворот тулуба праворуч, руки вперед, обруч передати другому. 2. В. п. 3-4. Перший – поворот тулуба праворуч, другий – поворот тулуба ліворуч, руки вперед, обруч передати першому.

14. В. п. – о. с. спиною один до одного на відстані кроку, обруч у першого внизу. 1. Стрибок: перший – поворот ліворуч, другий – поворот праворуч, руки вперед, обруч передати другому. 2. Стрибок в. п., обруч у другого внизу. 3. Стрибок: перший – поворот праворуч, другий – поворот ліворуч, руки вперед, обруч передати першому. 4. Стрибок в. п.

15. В. п. – о. с. спиною один до одного на відстані півтора кроки, обруч у першого внизу. 1. Нахил назад, руки вгору, обруч передати другому. 2. Випрямитись, руки вниз. 3. Нахил назад, руки вгору, обруч передати першому. 4. В. п.

16. В. п. – о. с. спиною один до одного на відстані кроку, обруч у першого вгорі. 1. Нахил назад, обруч передати другому. 2. В. п. 3-4. Те саме, обруч передати першому.

17. В. п. – стійка ноги нарізно обличчям один до одного на відстані трьох кроків, обруч у першого внизу. 1. Нахил, руки вгору, перший передає обруч другому. 2. В. п., обруч у другого внизу. 3. Нахил, руки вгору, другий передає обруч першому. 4. В. п.

18. В. п. – стійка ноги нарізно обличчям один до одного на відстані трьох кроків, обруч у першого внизу. 1. Перший – пружно нахилиючись, прокочує обруч другому. 2. Другий – пружно нахилиючись, ловить обруч. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

19. В. п. – стійка ноги нарізно обличчям один до одного на відстані трьох кроків, обруч у першого біля грудей. 1. Перший перекидає обруч другому. 2. Другий ловить обруч. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

20. В. п. – стійка ноги нарізно обличчям один до одного на відстані 4-5 м., обруч у першого внизу. 1. Перший – нахил, руки вперед. 2. Перший – випрямляючись, перекидає обруч другому, другий ловить

його. 3. Другий – нахил, руки вперед. 4. Другий – випрямляючись перекидає обруч першому, перший ловить його.

21. В. п. – *стійка ноги нарізно обличчям один до одного на відстані трьох кроків, обруч у першого за головою.* 1. Перший перекидає обруч другому. 2. Другий ловить обруч. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

22. В. п. – *стійка ноги нарізно обличчям один до одного на відстані 4-5 м., обруч у першого внизу.* 1. Перший, піднімаючись на носки, нахил назад, руки вгору. 2. Енергійно нахиляючись вперед, опуститись на ступні, виконати кидок обруча другому, другий ловить його. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

23. В. п. – *стійка ноги нарізно обличчям один до одного на відстані 4-5 м., обруч у першого перед грудьми.* 1. Півкроку лівою, перший перекидає обруч другому. 2. В. п., другий ловить обруч. 3. Півкроку правою, другий перекидає обруч першому. 4. В. п., перший ловить обруч.

24. В. п. – *стійка ноги нарізно спиною один до одного, руки вгорі, обруч у першого.* 1. Перший, нахиляючись вліво, передає обруч другому, другий, нахиляючись вправо, бере обруч. 2. В. п., обруч у другого. 3. Другий, нахиляючись вліво, передає обруч першому, перший, нахиляючись вправо, бере обруч. 4. В. п.

25. В. п. – *стійка ноги нарізно спиною один до одного на відстані кроку, обруч у першого внизу.* 1. Нахил, обруч передати між ніг другому. 2. В. п. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

26. В. п. – *стійка ноги нарізно спиною один до одного на відстані кроку, обруч у першого внизу.* 1. Перший, повертаючись ліворуч, передає обруч другому, другий повертаючись праворуч, бере обруч. 2. В. п., обруч у другого внизу. 3. Другий, повертаючись ліворуч, передає обруч першому, перший, повертаючись праворуч, бере обруч. 4. В. п.

27. В. п. – *стійка ноги нарізно спиною один до одного на відстані трьох кроків, обруч у першого внизу.* 1. Перший, нахиляючись, прокочує обруч другому, другий, нахиляючись, ловить обруч. 2. Випрямитись. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

28. В. п. – *стійка один за одним на відстані одного кроку, обруч у першого внизу.* 1. Перший – руки вгору-назад, другий – руки вперед-вгору, обруч передати другому. 2. Поворот кругом у в. п., обруч у другого внизу. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

29. В. п. – *стійка ноги нарізно один за одним на відстані одного кроку, обруч у першого внизу.* 1. Перший – нахил, другий – присід, обруч між ніг передати другому. 2. В. п. 3. Перший – нахил, другий – присід, обруч між ніг передати першому. 4. В. п.

30. *В. п. – стійка ноги нарізно один за одним, на відстані одного кроку, обруч у першого внизу.* 1. Перший – поворот тулуба ліворуч, обруч вперед-вліво, другий – руки вперед-вліво, передати обруч другому. 2. В. п. 3. Перший – поворот тулуба праворуч, руки вперед-вправо, другий – обруч вперед-вправо, передати його першому. 4. В. п.

31. *В. п. – перший присід, обруч перед грудьми, другий о. с. обличчям один до одного.* 1. Перший – встаючи, виконує кидок обруча вперед-вгору, другий ловить обруч. 2. Другий – присід, обруч перед грудьми. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

32. *В. п. – сід ноги нарізно, п'ятами спиратись на п'яти партнера, обруч у першого перед грудьми.* 1. Нахил, руки вперед, передати обруч другому. 2. В. п., обруч у другого перед грудьми. 3-4. Те саме помінявшись ролями.

33. *В. п. – сід ноги нарізно спиною один до одного, обруч у першого внизу.* 1. Перший, повертаючись ліворуч, передає обруч другому, другий, повертаючись праворуч, бере обруч. 2. В. п. 3. Другий, повертаючись ліворуч, передає обруч першому, перший, повертаючись праворуч, бере обруч. 4. В. п.

34. *В. п. – сід ноги нарізно спиною один до одного на відстані трьох кроків, обруч у першого внизу.* 1. Лягти на спину, руки вгору, обруч передати другому. 2. В. п., обруч у другого внизу. 3. Лягти на спину, руки вгору, обруч передати першому. 4. В. п.

35. *В. п. – лежачи на спині головою один до одного, обруч вперед-вгору.* 1-2. Ноги вперед-вгору, носками торкнутись обруча. 3-4. В. п.

Вправи на 8 рахунків

1. *В. п. – о. с. спиною один до одного, обруч у першого внизу.* 1. Ліву вперед на носок, руки вперед. 2. Ліву в сторону на носок, руки вгору, обруч передати другому. 3. Ліву вперед на носок, руки вперед. 4. В. п., обруч у другого внизу. 5-8. Те саме правою, обруч передати першому.

2. *В. п. – о. с. обличчям один до одного на відстані двох кроків, руки в сторони, обруч у першого в лівій руці.* 1. Руки вперед, обруч передати другому. 2. Руки в сторони, обруч у другого в лівій руці. 3. Руки вперед, обруч передати першому. 4. Руки в сторони, обруч у першого в правій руці. 5. Руки вперед, обруч передати другому. 6. Руки в сторони, обруч у другого в правій руці. 7. Руки вперед, обруч передати першому. 4. В. п.

3. *В. п. – стійка ноги нарізно спиною один до одного, обруч у першого внизу.* 1. Руки вгору. 2. Перший, нахил вліво, передає обруч другому, другий, нахил вправо, бере обруч. 3. Випрямитись, руки вгору. 4. Руки вниз. 5-8. Те саме в інших напрямках.

4. В. п. – стійка ноги нарізно спиною один до одного на відстані кроку, обруч у першого внизу. 1. Нахил, обруч передати між ніг другому. 2. В. п. 3-4. Те саме, обруч передати першому. 5. Руки вгору-назад, передати обруч другому. 6. В. п. 7-8. Те саме, обруч передати першому.

5. В. п. – стійка ноги нарізно спиною один до одного на відстані кроку, обруч у першого внизу. 1. Перший – поворот тулуба ліворуч, передає обруч другому; другий – поворот тулуба праворуч, бере обруч. 2. В. п. 3. Другий – поворот тулуба праворуч, передає обруч першому, перший – поворот тулуба ліворуч, бере обруч. 4. В. п. 5-8. Те саме в інших напрямках.

6. В. п. – стійка ноги нарізно один за одним на відстані кроку, обруч у другого перед грудьми. 1. Перший – поворот тулуба ліворуч, другий – передає першому обруч. 2. Перший – в. п., обруч перед грудьми. 3. Перший – поворот тулуба ліворуч, передає обруч другому. 4. В. п. 5-8. Те саме з поворотом тулуба праворуч.

7. В. п. – стійка на колінах обличчям один до одного на відстані 2 кроків, нахил, руки вгору, обруч у першого. 1-4. Перший – коло тулубом і передає обруч другому, другий – пружні нахили. 5-8. Те саме помінявшись ролями.

8. В. п. – стійка на колінах обличчям один до одного на відстані 2 кроків, руки за головою, обруч у першого. 1. Руки вгору. 2. Сід на п'ятах, нахил, передати обруч другому. 3. Стійка на колінах, руки вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме, передати обруч першому.

9. В. п. – стійка обличчям один до одного, обруч горизонтально внизу. 1. Стрибок вліво, обруч вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад, обруч вперед. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вправо, обруч вліво. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок назад, обруч вперед. 8. Стрибок у в. п.

10. В. п. – стійка обличчям один до одного, обруч горизонтально вгорі. 1. Стрибок вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вправо. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок у стійку ноги нарізно. 8. Стрибок у в. п.

11. В. п. – стійка обличчям один до одного на відстані двох кроків, обруч горизонтально вперед. 1. Стрибок вперед-вліво. 2. Стрибок у в. п. 3-4. Два стрибки на двох. 5. Стрибок вперед-вправо. 6. Стрибок у в. п. 7-8. Два стрибки на двох.

12. В. п. – стійка обличчям один до одного на відстані двох кроків, обруч вперед. 1. Стрибком поворот до лівої межі, зовнішні руки в сторони. 2. Стрибок у в. п. 3-4. Два стрибки на двох. 5. Стрибком поворот до правої межі, зовнішні руки в сторони. 6. Стрибок у в. п. 7-8. Два стрибки на двох.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Білокопитова Ж.А. Гімнастика: краса і здоров'я / Ж.А. Білокопитова Л.М. Мовчан, Н.А. Щербакова. – К.: Здоров'я, 1991. – 104 с.
2. Бражник І.А. Гімнастика / І.А. Бражник, В.С. Зінченко, О.А. Онищенко, Б.Г. Сільченко, Г.В. Шабайдаш. – К.: «Радянська школа», 1962. – С. 355-359.
3. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку / Э.С. Вильчковский. – К.: «Радянська школа», 1985. – 224 с.
4. Гімнастика / под ред. Л.П Орлова. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – С. 597-598.
5. Гімнастика: / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 317-318.
6. Гімнастика и методика преподавания: [учебник для ин- тов физ. культ.] / под ред. В.М. Смоленского. – [издание 3-е, перераб., доп.]. – М.: «ФиС», 1987. – С. 183-188.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И.А. Гуревич; под ред. А.Г. Гужаловского. – Мн. Высшая школа, 1976. – 301 с.
8. Гусак Ш.З. Общеразвивающие гимнастические упражнения / Ш.З. Гусак. – М. Физкультура и спорт, 1959. – 168 с.
9. Загальнорозвивальні та гімнастичні вправи / упоряд. Бакалій В.П. – Харків: вид-во «Ранок», 2010. – С. 123-141.
10. Ковальчук Н.М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: [навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.] / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі України, 2007. – С. 77-82.
11. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: [учеб. для студ. высш. учеб. завед.] / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С. 211-214.
12. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: [учебн. пос.] / Т.Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – С. 110-125.
13. Селезнёв А.И. Общеразвивающие упражнения в школе: [учеб. пособие] / А.И. Селезнёв, В.А. Селезнёв. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2009. – С. 82-89.
14. Утренняя гимнастика под музыку: [пособие для воспитателя и муз. руководителя дет. сада / сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, О.Д. Головничер]. – М.: Просвещение, 1984. – 176 с.
15. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник в 2-х частинах] / О.М. Худолій. – [3-є вид., випр. і доп.]. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч. 1. – С. 129-187.
16. Черняков В.В. Термінологія загальнорозвивальних вправ: [довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання»] / В.В. Черняков. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2015. – С. 74-90.
17. Черняков В.В. Загальнорозвивальні вправи у режимі дня дошкільнят: [навч. посібник] / В.В. Черняков. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2013. – 236 с.
18. Черняков В.В. Гімнастична термінологія: [навч. посіб.] / В.В. Черняков, М.М. Желізний, Т.С. Литвин. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – 128 с.