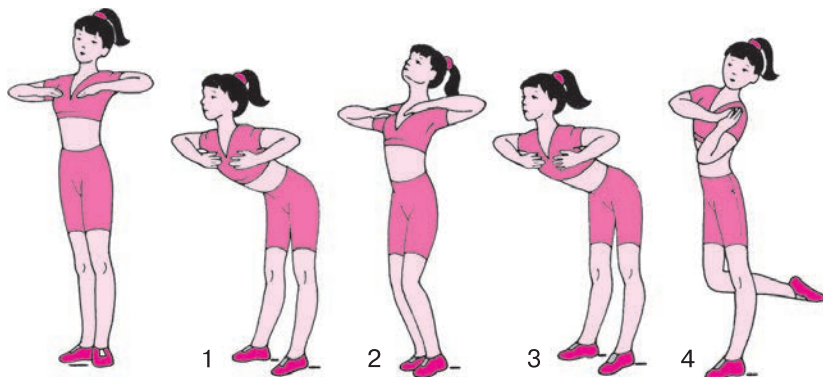


**Ритмическая гимнастика (девушки).** Упражнения ритмической гимнастики способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, культуры движений. Выполняемые под музыку, они создают хорошее настроение и снимают усталость.

Комплекс упражнений ритмической гимнастики осваивают последовательно. Разучив одно упражнение, обучаются другому упражнению. После этого их объединяют и разучивают вместе. Затем разучивают третье упражнение и, обучившись ему, объединяют с ранее разученными вместе первым и вторым упражнениями. Так последовательно обучаются всему комплексу.

**Упражнение 1** (рис. 26). И. п. — о. с, ладони на груди, локти в стороны. 1 — сделать шаг правой ногой в сторону, слегка наклонив туловище вперёд; 2 — приставить к правой ноге левую, сделать полуприсед и наклониться назад; 3 — сделать шаг правой ногой в сторону и наклониться вперёд; 4 — выпрямить туловище, прогнуться и, перенося тяжесть тела на левую ногу, правую ногу согнуть скрестно за левой, голову повернуть налево и сделать хлопок руками у левого плеча; 5—8 — то же, но в другую сторону; 9 — о. с.



**Рис. 26**

**Упражнение 2** (рис. 27). И. п. — о. с. 1 — полуприсед на левой ноге, правую ногу согнуть в колене и поднять вверх (носок правой ноги у колена левой); левую руку, согнутую в локте, вынести

вперёд, правую назад-вверх; 2 — выпрямляя левую ногу, правую ногу поставить в сторону на пятку; сделать небольшой поворот туловища вправо и сменить положение рук: правую — вперёд, левую — назад-вверх; 3 — повторить упр. 1; 4—6 — повторить, но с другой ноги.

**Упражнение 3** (рис. 28). И. п. — стойка ноги врозь, руки возле туловища, согнуты под прямым углом, пальцы сжаты в кулак. 1 — постепенно сгибая колени, руки и голову повернуть вправо; 2 — постепенно приседая, через раз ударять кулаками по бёдрам, колени и голову повернуть влево; 3—4 — повторить; 5—8 — выполнить те же движения, но постепенно выпрямляя колени.

**Упражнение 4** (рис. 29). И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам, пальцы сжаты в кулак. 1 — вынести таз влево, левую руку вытянуть в сторону; повернув голову влево, посмотреть на кисть руки; 2 — вынести таз вправо, правую руку поднять вверх, левая в том же положении; 3 — вынести таз влево, согнуть левую руку к плечу; 4 — вынести таз вправо, согнуть правую руку к плечу; 5—8 — повторить.

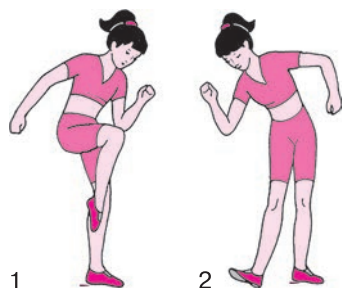


Рис. 27

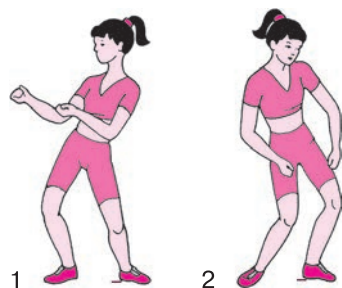


Рис. 28

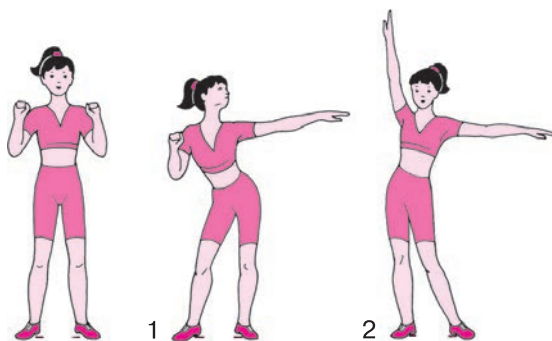


Рис. 29