

рис. 1



рис. 2

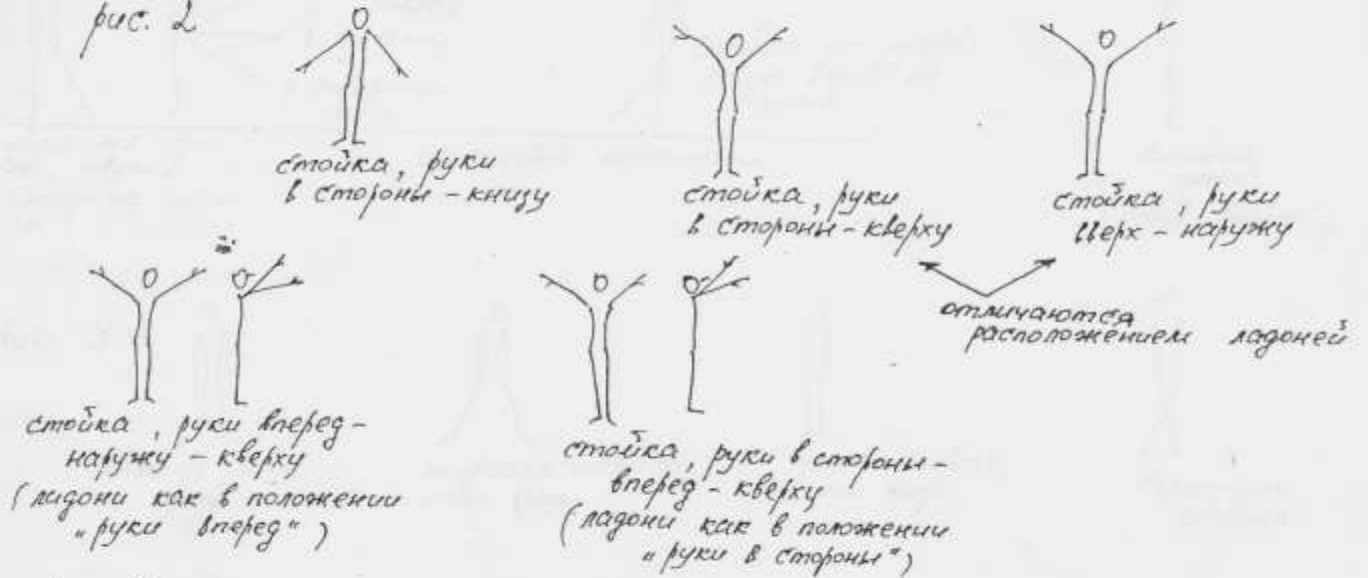


рис. 3

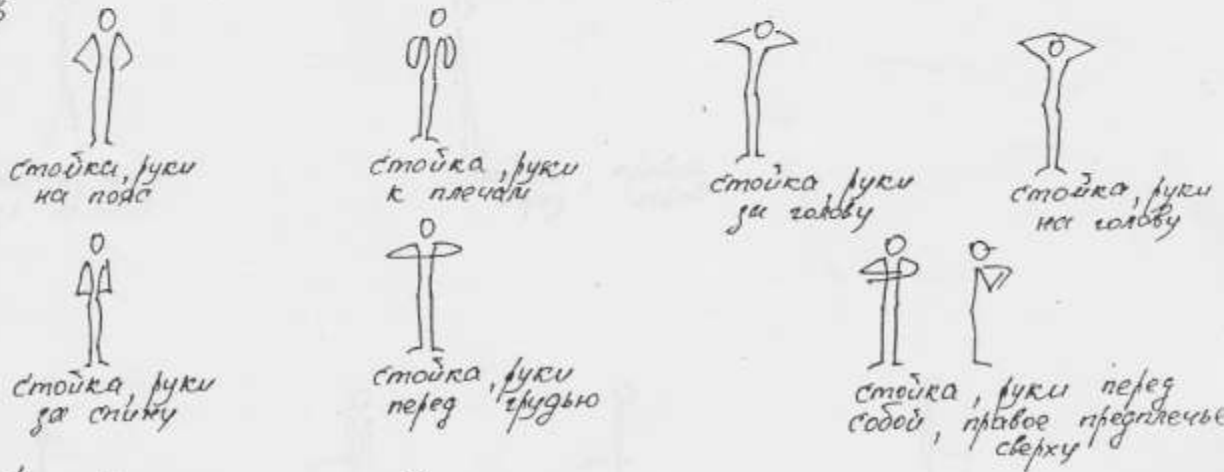


рис. 4

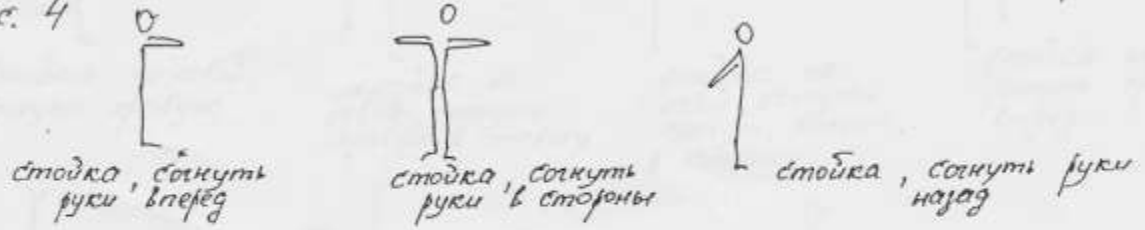
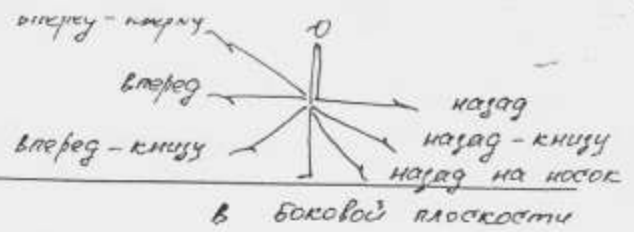


рис. 5





стойка на левой, правую вперед на носок



стойка на правой, левую вперед на носок



в сторону - вверх  
в сторону  
в сторону - вниз



стойка на правой, левую вправо на носок

в лицевой плоскости



стойка на правой (левой, вально)

чис. 4



стойка, ноги вместе



широкая стойка, ноги врозь



узкая стойка, ноги врозь



скрестная стойка



стойка, ноги врозь правой



стойка, правая перед левой

чис. 8



стойка на левой, согнуть правую



стойка на левой, согнуть правую в сторону



стойка на левой, согнуть правую, колено в сторону



стойка на левой, согнуть правую вперед



стойка на правой, согнуть левую на носок

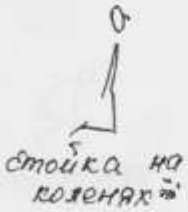


стойка на правой, согнуть левую вперед на носок



стойка на правой, согнуть левую назад-книзу

рис. 9



стойка на коленях



стойка на правом колене



стойка на руках



стойка на голове



стойка на пятках

рис. 10



полуприсед с наклоном вперед, руки назад

(допустимо: положение "старт пловца")



полуприсед, руки вперед



полуприсед на носках с наклоном назад, руки назад  
(из и.п. - стойка, ноги врозь)



присед, руки на пояс



присед на правой, руки вперед



присед на левой, правая в сторону на пятку, руки в стороны

рис. 11



сид



сид, ноги врозь



сид углом



сид согнувшись с захватом руками за голень

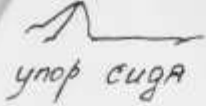


сид, ноги врозь с наклоном вперед, руки за голову

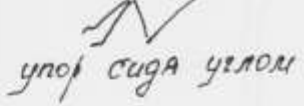
(допустимо: сид, ноги врозь согнувшись, руки за голову)



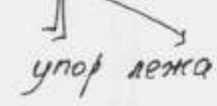
сид на пятках



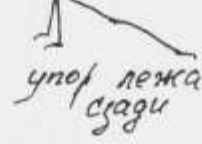
упор сзади



упор сзади углом



упор лежа



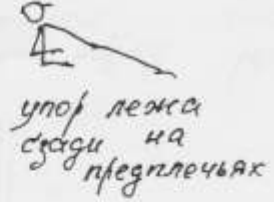
упор лежа сзади



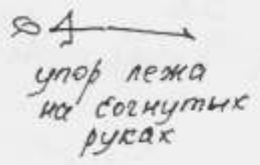
упор лежа ноги врозь



упор лежа на предплечьях



упор лежа сзади на предплечьях



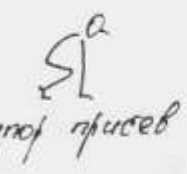
упор лежа на согнутых руках



упор лежа на бедрах



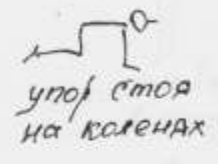
упор стоя согнувшись



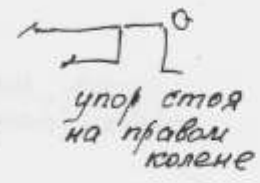
упор присев



упор присев на левой



упор стоя на коленях



упор стоя на правом колене

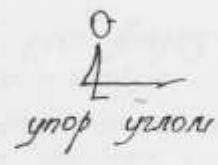


упор стоя на правом колене боком, левая на носок, левая рука в сторону

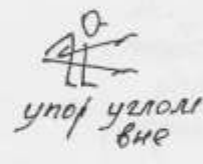
рис. 13



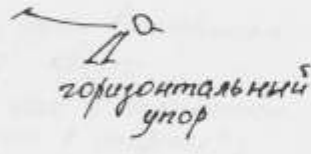
упор присев сзади



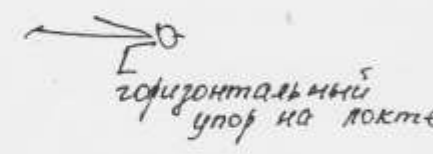
упор углом



упор углом вне

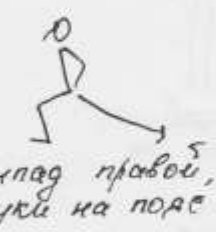


горизонтальный упор



горизонтальный упор на локте

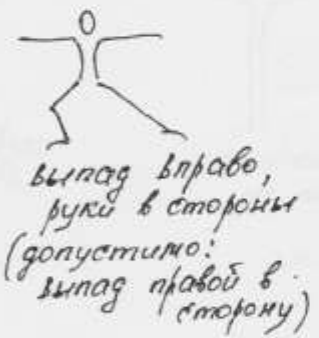
рис. 14



выпад правой, руки на пояс



выпад правой назад, руки назад



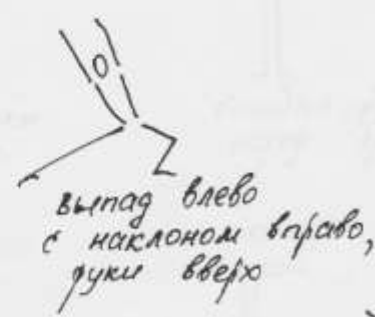
выпад вправо, руки в стороны (допустимо: выпад правой в сторону)



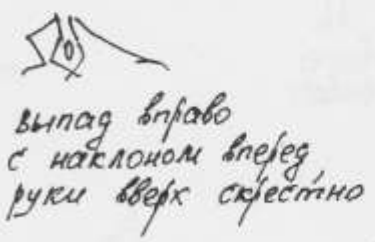
выпад левой вправо, руки в стороны



наклонный выпад вправо, руки вверх



выпад влево с наклоном вправо, руки вверх

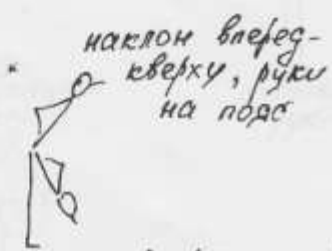


выпад вправо с наклоном вперед, руки вверх скрестно

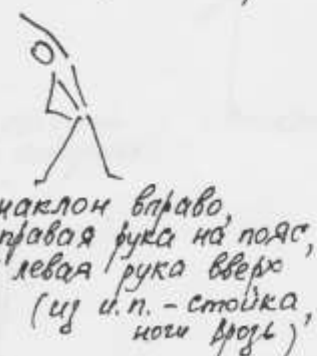


глубокий выпад

рис. 15

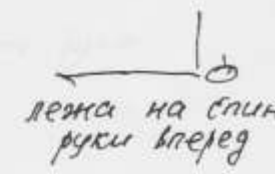


наклон вперед-вверх, руки на пояс

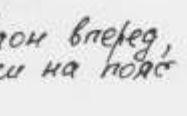


наклон вправо, правая рука на пояс, левая рука вверх (из и.п. - стойка, ноги врозь)

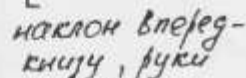
рис. 16



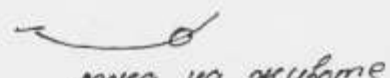
лежа на спине, руки вперед



наклон вперед, руки на пояс



наклон вперед-книзу, руки



руки на живот