**[ОРУ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКА­МЕЙКЕ](http://fizkultura-na5.ru/komleksy-oru/oru-na-gimnasticheskoj-ska-mejke.html)**

Упражнения в упорах и седах на  гимнастической  ска­мейке.

1  серия

1   —  сед   ноги   врозь;

2  —сед  углом (держать   3—4   сек.);

3   —   упор   лежа   сзади (3—4  сек.);

4   —   сед   углом;

5   —   сед   ноги врозь (рис. 4).

Серию повторить 3—4 раза.



2  серия.

1   —упор лежа руки  на скамейке;

2   —  сгибание   и   разгибание   рук   (5—10  раз);

3  —сгибание и  прогибание туловища  в упоре лежа (3—4 раза); 4 —упор присев ноги на полу;

5   —   упор   лежа   (рис.    5).

Серию   повторить 2—3 раза.



3  серия.

1 —сед на скамейке;

2 —сед углом (держать 3—4 сек.);

3 —упор лежа сзади (руки на скамейке, ноги на полу);

4 —сгибание и раз­гибание   рук   в   упоре   лежа   сзади   (3—6   раз); 5   —   сед   на скамейке.

Серию   повторить   3—4  раза

4 серия.

1 —упор лежа на скамейке (держать3—4 сек.);

2 —упор стоя на одном, колене (3 сек.);

3 —тоже на другом колене;

4 —упор лежа (рис. 6). Серию повторить 2—3 раза.

 