

## Урок 1.

Задачи: организация занимающихся, повторение учебного материала первого этапа (выдохов, движений ногами кролем на груди и на спине)

На суше: правила поведения и техники безопасности, правила личной гигиены; повторение подводных упражнений: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

### 1. Крест-накрест

Делаются прыжки с перекрещиванием ног. Руки – на боку, спина выпрямлена.

Количество повторов: 10-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/01.mp4>

Play Video

### 2. Пресс (“носки”)

Полностью лечь на пол, руки вытянуть, как при плавании стрелочкой – это когда одна ладонь лежит на другой. Из этого положения подниматься, чтобы руки тянулись в сторону носков ног (ноги от пола не отрываются), и опускаться обратно – работает пресс.

Делать в ускоренном темпе 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/02.mp4>

Play Video

### 3. Отжимания

Выполняются обычные классические отжимания. Необходимо следить, чтобы тело было вытянуто в одну линию, не прогибалось – работают только мышцы груди и рук.

Количество: 5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/03.mp4>

Play Video

### 4. Русалочка

Исходное положение – стоя на коленях, ладони – на затылке. Без помощи рук наклоняемся-присаживаемся в бок, возвращаемся в первоначальную позицию, затем – то же самое на другой бок.

Количество: 5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/04.mp4>

## 5. Уголок

Еще одно упражнение на пресс – почти полностью аналогично упражнению № 2, только в данном случае во время скручивания пресса ноги отрываются от пола наверх.

Выполняется 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/05.mp4>

## 6. Ноги крестом на боку

Исходное положение – лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги выпрямлены, одна нога идет вперед, другая – назад (в каком-то смысле это имитация работы ног в кроле, только лежа на боку).

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06.mp4>

### 6.1. Мачта

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем упражнении. Верхняя нога поднимается и опускается.

20-100 повторов для каждой ноги.

*В доступных в сети иллюстрациях это упражнение имеет номер 6, но авторы видео присвоили ему 6.1. Потому согласно нумерации видео, которая воспроизведена и на этой странице, роликов 25, но номеров в списке – 24.*

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06-1.mp4>

## 7. Будь готов

Сидя на полу (почти лежа) левая рука и правая нога тянутся друг к другу, затем – аналогично правая рука и левая нога.

10-20 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/07.mp4>

## 8. Велосипед

В том же положении руки держатся за затылок и далее делаются скручивания прессом: левый локоть идет к правой ноге, правый локоть – к левой.

20-50 повторений.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/08.mp4>

Play Video

## 9. Кузнечик

Исходное положение – как для отжиманий. Ноги в прыжках подтягиваются к себе и отбрасываются в первоначальную позицию.

Делается энергично, 20 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/09.mp4>

Play Video

## 10. Футбол

Лечь на спину, затем приподняться на руках. По очереди то одна, то другая нога поднимается вверх.

Количество: 15-30 на каждую из ног.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/10.mp4>

Play Video

## 11. Рыбка (кроль)

Классическое упражнение “рыбка”, которое дают во многих видах спорта – ложимся на пол на живот, вытягиваемся, затем руки и ноги отрываются от пола. Но в данном случае есть модификация: руки и ноги делают махи, подобные работе ног в кроле.

40-100 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/11.mp4>

Play Video

## 12. Ножницы

Исходное положение – на боку, с головой, подпертой рукой. Верхняя нога кладется вперед перпендикулярно телу, затем через верх кладется назад (перпендикулярно телу).

По 50 на каждый бок.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/12.mp4>

Play Video

## 13. Козлик

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Ноги сгибаются в коленях и подтягиваются поочередно к каждому из боков. Почему это задание названо “козлик” – не имею никаких версий ))

5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/13.mp4>

Play Video

#### **14. Кроление**

Из положения лежа подтянуть наверх тело с вытянутыми вперед руками и ноги. В таком положении (то есть с напряженным прессом) руки делают перекрещивания, а ноги делают махи, как в кроле.

*Важно следить, чтобы ноги **не сгибались в коленях!***

10-15 повторов.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/14.mp4>

Play Video

#### **15. Рыбка (крест-накрест)**

Делаем “рыбку” (как в упражнении № 11), только в данном случае руки и ноги не делают махи, а делают скрещивания.

10-30 повторений.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/15.mp4>

Play Video

#### **16. Велосипед**

Еще один велосипед: задание почти полностью аналогично упражнению № 8, только в данном случае тело выпрямляется и полностью ложится на спину после каждого касания локтя и колена.

Делается 15-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/16.mp4>

Play Video

#### **17. Наклоны**

Садимся, расставив ноги – как для обычной растяжки. Руки складываются стрелочкой и выносятся наверх, откуда поочередно тянутся то к одному, то к другому носку.

10-30 наклонов на каждую ногу.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4>

Play Video

## 18. Мостик

Делаем классический мостик, затем ложимся, затем снова его делаем.

Сделать 10-15 мостиков.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4>

Play Video

## 19. Силой

Лежим на животе, руки вытянуты вдоль тела и обращены ладонями к полу. Ноги поднимаются и опускаются (тело при этом не отрывается от пола).

Сделать 10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/19.mp4>

Play Video

## 20. Барьер

Ноги расставлены для растяжки, только одна из них согнута в колене. Поочередно тянемся к каждой из них.

Количество: по 15 на каждую ногу.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/20.mp4>

Play Video

## 21. Нырок

Делаем “рыбку” (см. упражнения №№ 11 и 15), только тело покачивается, во время покачивания ладони кладутся на затылок и затем выносятся вперед.

10-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/21.mp4>

Play Video

## 22. Подъем спины

Это тоже аналог рыбки. Ноги нужно зафиксировать или чтобы их кто-то держал, руки вытянуты вперед. Тело и руки поднимаются и опускаются – работают мышцы поясницы.

20-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/22.mp4>

### **23. Подъем с поворотом**

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем пункте. Ладони кладутся на затылок, в таком положении делаются подъемы тела вверх, но с поворотом то в одну, то в другую сторону.

На каждую сторону – по 10-30 подъемов.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/23.mp4>

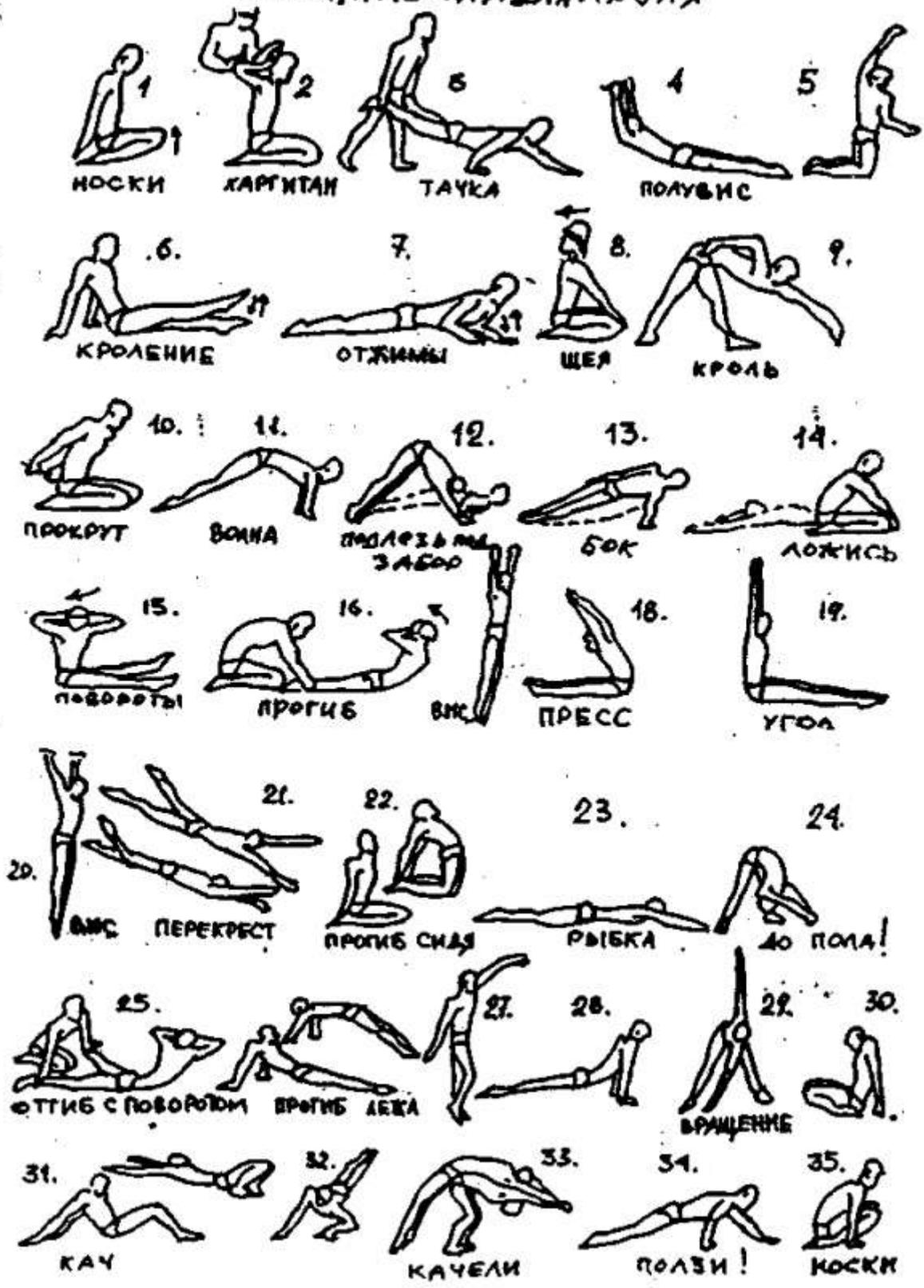
### **24. Прогиб (“Встань”)**

Стоя на коленях, прогибаемся назад, затем поднимаемся. В идеале требуется делать эти движения без помощи рук.

На каждую сторону – 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/24.mp4>

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРОЛЯ



Домашнее задание: выдохи в воду, погружение в воду с открытыми глазами, «Мельница» у зеркала.

**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ(25-50 повторений)!!!**

## Урок 2.

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

Имитация дыхания при плавании кролем на груди.

### 1. Крест-накрест

Делаются прыжки с перекрещиванием ног. Руки – на боку, спина выпрямлена.

Количество повторов: 10-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/01.mp4>

Play Video

### 2. Пресс (“носки”)

Полностью лечь на пол, руки вытянуть, как при плавании стрелочкой – это когда одна ладонь лежит на другой. Из этого положения подниматься, чтобы руки тянулись в сторону носков ног (ноги от пола не отрываются), и опускаться обратно – работает пресс.

Делать в ускоренном темпе 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/02.mp4>

Play Video

### 3. Отжимания

Выполняются обычные классические отжимания. Необходимо следить, чтобы тело было вытянуто в одну линию, не прогибалось – работают только мышцы груди и рук.

Количество: 5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/03.mp4>

Play Video

### 4. Русалочка

Исходное положение – стоя на коленях, ладони – на затылке. Без помощи рук наклоняемся-присаживаемся в бок, возвращаемся в первоначальную позицию, затем – то же самое на другой бок.

Количество: 5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/04.mp4>

Play Video

### 5. Уголок

Еще одно упражнение на пресс – почти полностью аналогично упражнению № 2, только в данном случае во время скручивания пресса ноги отрываются от пола наверх.

Выполняется 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/05.mp4>

Play Video

## 6. Ноги крестом на боку

Исходное положение – лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги выпрямлены, одна нога идет вперед, другая – назад (в каком-то смысле это имитация работы ног в кроле, только лежа на боку).

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06.mp4>

Play Video

### 6.1. Мачта

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем упражнении. Верхняя нога поднимается и опускается.

20-100 повторов для каждой ноги.

*В доступных в сети иллюстрациях это упражнение имеет номер 6, но авторы видео присвоили ему 6.1. Потому согласно нумерации видео, которая воспроизведена и на этой странице, роликов 25, но номеров в списке – 24.*

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06-1.mp4>

Play Video

## 7. Будь готов

Сидя на полу (почти лежа) левая рука и правая нога тянутся друг к другу, затем – аналогично правая рука и левая нога.

10-20 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/07.mp4>

Play Video

## 8. Велосипед

В том же положении руки держатся за затылок и далее делаются скручивания прессом: левый локоть идет к правой ноге, правый локоть – к левой.

20-50 повторений.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/08.mp4>

Play Video

## 9. Кузнечик

Исходное положение – как для отжиманий. Ноги в прыжках подтягиваются к себе и отбрасываются в первоначальную позицию.

Делается энергично, 20 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/09.mp4>

Play Video

## 10. Футбол

Лечь на спину, затем приподняться на руках. По очереди то одна, то другая нога поднимается вверх.

Количество: 15-30 на каждую из ног.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/10.mp4>

Play Video

## 11. Рыбка (кроль)

Классическое упражнение “рыбка”, которое дают во многих видах спорта – ложимся на пол на живот, вытягиваемся, затем руки и ноги отрываются от пола. Но в данном случае есть модификация: руки и ноги делают махи, подобные работе ног в кроле.

40-100 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/11.mp4>

Play Video

## 12. Ножницы

Исходное положение – на боку, с головой, подпертой рукой. Верхняя нога кладется вперед перпендикулярно телу, затем через верх кладется назад (перпендикулярно телу).

По 50 на каждый бок.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/12.mp4>

Play Video

## 13. Козлик

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Ноги сгибаются в коленях и подтягиваются поочередно к каждому из боков. Почему это задание названо “козлик” – не имею никаких версий ))

5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/13.mp4>

Play Video

#### **14. Кроление**

Из положения лежа подтянуть вверх тело с вытянутыми вперед руками и ноги. В таком положении (то есть с напряженным прессом) руки делают перекрещивания, а ноги делают махи, как в кроле.

*Важно следить, чтобы ноги не сгибались в коленях!*

10-15 повторов.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/14.mp4>

Play Video

#### **15. Рыбка (крест-накрест)**

Делаем “рыбку” (как в упражнении № 11), только в данном случае руки и ноги не делают махи, а делают скрещивания.

10-30 повторений.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/15.mp4>

Play Video

#### **16. Велосипед**

Еще один велосипед: задание почти полностью аналогично упражнению № 8, только в данном случае тело выпрямляется и полностью ложится на спину после каждого касания локтя и колена.

Делается 15-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/16.mp4>

Play Video

#### **17. Наклоны**

Садимся, расставив ноги – как для обычной растяжки. Руки складываются стрелочкой и выносятся вверх, откуда поочередно тянутся то к одному, то к другому носку.

10-30 наклонов на каждую ногу.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4>

Play Video

## **18. Мостик**

Делаем классический мостик, затем ложимся, затем снова его делаем.

Сделать 10-15 мостиков.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4>

Play Video

## **19. Силой**

Лежим на животе, руки вытянуты вдоль тела и обращены ладонями к полу. Ноги поднимаются и опускаются (тело при этом не отрывается от пола).

Сделать 10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/19.mp4>

Play Video

## **20. Барьер**

Ноги расставлены для растяжки, только одна из них согнута в колене. Поочередно тянемся к каждой из них.

Количество: по 15 на каждую ногу.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/20.mp4>

Play Video

## **21. Нырок**

Делаем “рыбку” (см. упражнения №№ 11 и 15), только тело покачивается, во время покачивания ладони кладутся на затылок и затем выносятся вперед.

10-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/21.mp4>

Play Video

## **22. Подъем спины**

Это тоже аналог рыбки. Ноги нужно зафиксировать или чтобы их кто-то держал, руки вытянуты вперед. Тело и руки поднимаются и опускаются – работают мышцы поясницы.

20-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/22.mp4>

Play Video

### **23. Подъем с поворотом**

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем пункте. Ладони кладутся на затылок, в таком положении делаются подъемы тела вверх, но с поворотом то в одну, то в другую сторону.

На каждую сторону – по 10-30 подъемов.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/23.mp4>

Play Video

### **24. Прогиб (“Встань”)**

Стоя на коленях, прогибаемся назад, затем поднимаемся. В идеале требуется делать эти движения без помощи рук.

На каждую сторону – 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/24.mp4>

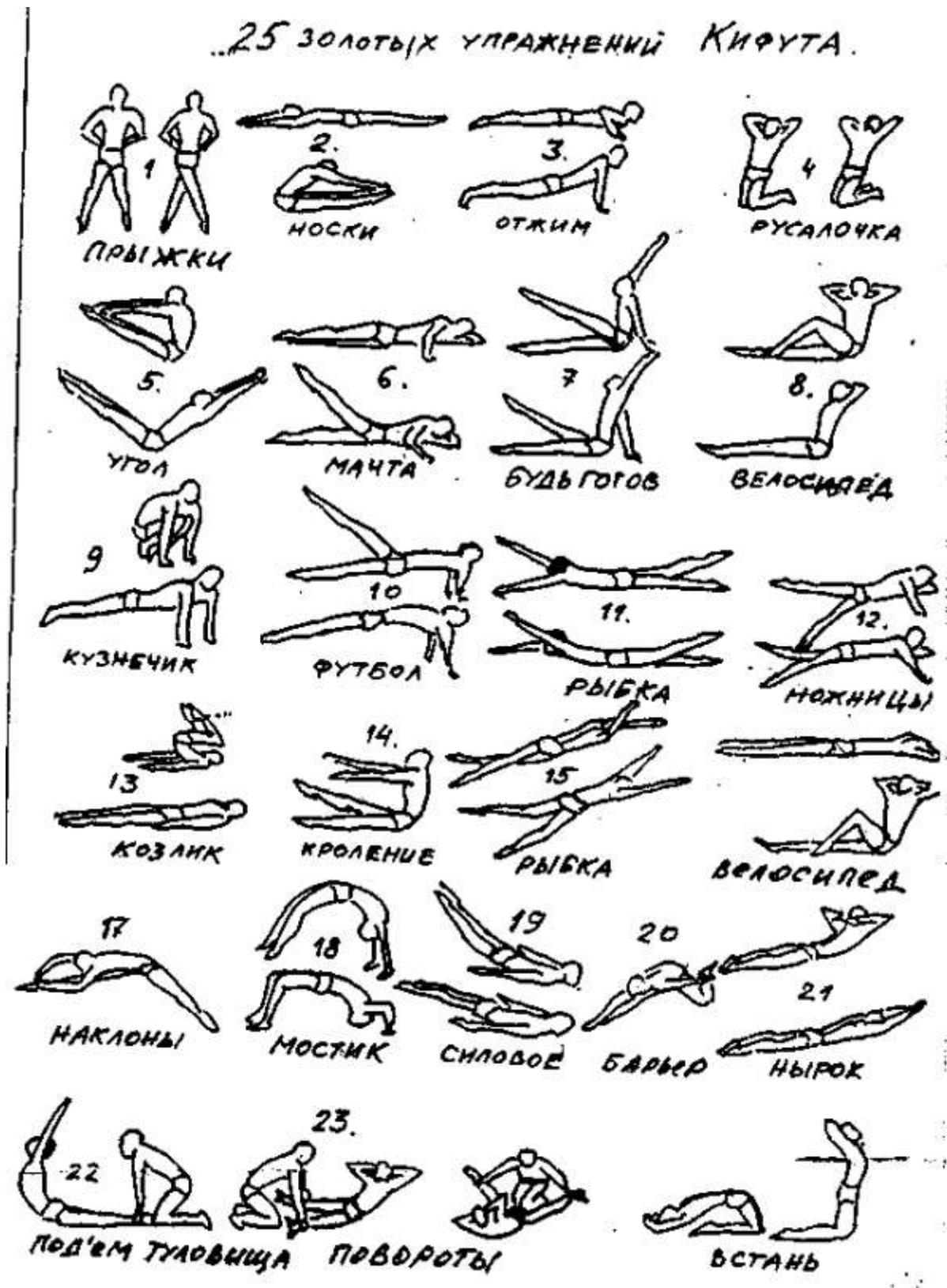
**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ(25-50 повторений)!!!**

Домашнее задание: выполняем комплекс ОРУ на суше.

Урок 3.

Задачи: изучение работы рук кролем на груди,

На суше: ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.



Делаются прыжки с перекрещиванием ног. Руки – на боку, спина выпрямлена.

Количество повторов: 10-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/01.mp4>

Play Video

## **2. Пресс (“носки”)**

Полностью лечь на пол, руки вытянуть, как при плавании стрелочкой – это когда одна ладонь лежит на другой. Из этого положения подниматься, чтобы руки тянулись в сторону носков ног (ноги от пола не отрываются), и опускаться обратно – работает пресс.

Делать в ускоренном темпе 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/02.mp4>

Play Video

## **3. Отжимания**

Выполняются обычные классические отжимания. Необходимо следить, чтобы тело было вытянуто в одну линию, не прогибалось – работают только мышцы груди и рук.

Количество: 5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/03.mp4>

Play Video

## **4. Русалочка**

Исходное положение – стоя на коленях, ладони – на затылке. Без помощи рук наклоняемся-присаживаемся в бок, возвращаемся в первоначальную позицию, затем – то же самое на другой бок.

Количество: 5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/04.mp4>

Play Video

## **5. Уголок**

Еще одно упражнение на пресс – почти полностью аналогично упражнению № 2, только в данном случае во время скручивания пресса ноги отрываются от пола вверх.

Выполняется 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/05.mp4>

Play Video

## 6. Ноги крестом на боку

Исходное положение – лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги выпрямлены, одна нога идет вперед, другая – назад (в каком-то смысле это имитация работы ног в кроле, только лежа на боку).

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06.mp4>

Play Video

### 6.1. Мачта

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем упражнении. Верхняя нога поднимается и опускается.

20-100 повторов для каждой ноги.

*В доступных в сети иллюстрациях это упражнение имеет номер 6, но авторы видео присвоили ему 6.1. Потому согласно нумерации видео, которая воспроизведена и на этой странице, роликов 25, но номеров в списке – 24.*

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06-1.mp4>

Play Video

## 7. Будь готов

Сидя на полу (почти лежа) левая рука и правая нога тянутся друг к другу, затем – аналогично правая рука и левая нога.

10-20 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/07.mp4>

Play Video

## 8. Велосипед

В том же положении руки держатся за затылок и далее делаются скручивания прессом: левый локоть идет к правой ноге, правый локоть – к левой.

20-50 повторений.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/08.mp4>

Play Video

## 9. Кузнечик

Исходное положение – как для отжиманий. Ноги в прыжках подтягиваются к себе и отбрасываются в первоначальную позицию.

Делается энергично, 20 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/09.mp4>

Play Video

## **10. Футбол**

Лечь на спину, затем приподняться на руках. По очереди то одна, то другая нога поднимается вверх.

Количество: 15-30 на каждую из ног.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/10.mp4>

Play Video

## **11. Рыбка (кроль)**

Классическое упражнение “рыбка”, которое дают во многих видах спорта – ложимся на пол на живот, вытягиваемся, затем руки и ноги отрываются от пола. Но в данном случае есть модификация: руки и ноги делают махи, подобные работе ног в кроле.

40-100 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/11.mp4>

Play Video

## **12. Ножницы**

Исходное положение – на боку, с головой, подпертой рукой. Верхняя нога кладется вперед перпендикулярно телу, затем через верх кладется назад (перпендикулярно телу).

По 50 на каждый бок.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/12.mp4>

Play Video

## **13. Козлик**

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Ноги сгибаются в коленях и подтягиваются поочередно к каждому из боков. Почему это задание названо “козлик” – не имею никаких версий ))

5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/13.mp4>

Play Video

## **14. Кроление**

Из положения лежа подтянуть наверх тело с вытянутыми вперед руками и ноги. В таком положении (то есть с напряженным прессом) руки делают перекрещивания, а ноги делают махи, как в кроле.

*Важно следить, чтобы ноги не сгибались в коленях!*

10-15 повторов.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/14.mp4>

Play Video

## **15. Рыбка (крест-накрест)**

Делаем “рыбку” (как в упражнении № 11), только в данном случае руки и ноги не делают махи, а делают скрещивания.

10-30 повторений.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/15.mp4>

Play Video

## **16. Велосипед**

Еще один велосипед: задание почти полностью аналогично упражнению № 8, только в данном случае тело выпрямляется и полностью ложится на спину после каждого касания локтя и колена.

Делается 15-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/16.mp4>

Play Video

## **17. Наклоны**

Садимся, расставив ноги – как для обычной растяжки. Руки складываются стрелочкой и выносятся наверх, откуда поочередно тянутся то к одному, то к другому носку.

10-30 наклонов на каждую ногу.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4>

Play Video

## **18. Мостик**

Делаем классический мостик, затем ложимся, затем снова его делаем.

Сделать 10-15 мостиков.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4>

Play Video

## 19. Силой

Лежим на животе, руки вытянуты вдоль тела и обращены ладонями к полу. Ноги поднимаются и опускаются (тело при этом не отрывается от пола).

Сделать 10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/19.mp4>

Play Video

## 20. Барьер

Ноги расставлены для растяжки, только одна из них согнута в колене. Поочередно тянемся к каждой из них.

Количество: по 15 на каждую ногу.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/20.mp4>

Play Video

## 21. Нырок

Делаем “рыбку” (см. упражнения №№ 11 и 15), только тело покачивается, во время покачивания ладони кладутся на затылок и затем выносятся вперед.

10-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/21.mp4>

Play Video

## 22. Подъем спины

Это тоже аналог рыбки. Ноги нужно зафиксировать или чтобы их кто-то держал, руки вытянуты вперед. Тело и руки поднимаются и опускаются – работают мышцы поясницы.

20-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/22.mp4>

Play Video

## 23. Подъем с поворотом

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем пункте. Ладони кладутся на затылок, в таком положении делаются подъемы тела наверх, но с поворотом то в одну, то в другую сторону.

На каждую сторону – по 10-30 подъемов.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/23.mp4>

Play Video

#### **24. Прогиб (“Встань”)**

Стоя на коленях, прогибаемся назад, затем поднимаемся. В идеале требуется делать эти движения без помощи рук.

На каждую сторону – 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/24.mp4>

**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ(25-50 повторений)!!!**

Домашнее задание: повторять упражнения, выполненные на суше.

## Урок 4.

### 1. Крест-накрест

Делаются прыжки с перекрещиванием ног. Руки – на боку, спина выпрямлена.

Количество повторов: 10-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/01.mp4>

Play Video

### 2. Пресс (“носки”)

Полностью лечь на пол, руки вытянуть, как при плавании стрелочкой – это когда одна ладонь лежит на другой. Из этого положения подниматься, чтобы руки тянулись в сторону носков ног (ноги от пола не отрываются), и опускаться обратно – работает пресс.

Делать в ускоренном темпе 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/02.mp4>

Play Video

### 3. Отжимания

Выполняются обычные классические отжимания. Необходимо следить, чтобы тело было вытянуто в одну линию, не прогибалось – работают только мышцы груди и рук.

Количество: 5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/03.mp4>

Play Video

### 4. Русалочка

Исходное положение – стоя на коленях, ладони – на затылке. Без помощи рук наклоняемся-присаживаемся в бок, возвращаемся в первоначальную позицию, затем – то же самое на другой бок.

Количество: 5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/04.mp4>

Play Video

### 5. Уголок

Еще одно упражнение на пресс – почти полностью аналогично упражнению № 2, только в данном случае во время скручивания пресса ноги отрываются от пола вверх.

Выполняется 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/05.mp4>

Play Video

## 6. Ноги крестом на боку

Исходное положение – лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги выпрямлены, одна нога идет вперед, другая – назад (в каком-то смысле это имитация работы ног в кроле, только лежа на боку).

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06.mp4>

Play Video

### 6.1. Мачта

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем упражнении. Верхняя нога поднимается и опускается.

20-100 повторов для каждой ноги.

*В доступных в сети иллюстрациях это упражнение имеет номер 6, но авторы видео присвоили ему 6.1. Потому согласно нумерации видео, которая воспроизведена и на этой странице, роликов 25, но номеров в списке – 24.*

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06-1.mp4>

Play Video

## 7. Будь готов

Сидя на полу (почти лежа) левая рука и правая нога тянутся друг к другу, затем – аналогично правая рука и левая нога.

10-20 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/07.mp4>

Play Video

## 8. Велосипед

В том же положении руки держатся за затылок и далее делаются скручивания прессом: левый локоть идет к правой ноге, правый локоть – к левой.

20-50 повторений.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/08.mp4>

Play Video

## 9. Кузнечик

Исходное положение – как для отжиманий. Ноги в прыжках подтягиваются к себе и отбрасываются в первоначальную позицию.

Делается энергично, 20 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/09.mp4>

Play Video

## 10. Футбол

Лечь на спину, затем приподняться на руках. По очереди то одна, то другая нога поднимается вверх.

Количество: 15-30 на каждую из ног.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/10.mp4>

Play Video

## 11. Рыбка (кроль)

Классическое упражнение “рыбка”, которое дают во многих видах спорта – ложимся на пол на живот, вытягиваемся, затем руки и ноги отрываются от пола. Но в данном случае есть модификация: руки и ноги делают махи, подобные работе ног в кроле.

40-100 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/11.mp4>

Play Video

## 12. Ножницы

Исходное положение – на боку, с головой, подпертой рукой. Верхняя нога кладется вперед перпендикулярно телу, затем через верх кладется назад (перпендикулярно телу).

По 50 на каждый бок.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/12.mp4>

Play Video

## 13. Козлик

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Ноги сгибаются в коленях и подтягиваются поочередно к каждому из боков. Почему это задание названо “козлик” – не имею никаких версий ))

5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/13.mp4>

Play Video

## 14. Кроление

Из положения лежа подтянуть наверх тело с вытянутыми вперед руками и ноги. В таком положении (то есть с напряженным прессом) руки делают перекрещивания, а ноги делают махи, как в кроле.

*Важно следить, чтобы ноги не сгибались в коленях!*

10-15 повторов.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/14.mp4>

Play Video

## 15. Рыбка (крест-накрест)

Делаем “рыбку” (как в упражнении № 11), только в данном случае руки и ноги не делают махи, а делают скрещивания.

10-30 повторений.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/15.mp4>

Play Video

## 16. Велосипед

Еще один велосипед: задание почти полностью аналогично упражнению № 8, только в данном случае тело выпрямляется и полностью ложится на спину после каждого касания локтя и колена.

Делается 15-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/16.mp4>

Play Video

## 17. Наклоны

Садимся, расставив ноги – как для обычной растяжки. Руки складываются стрелочкой и выносятся наверх, откуда поочередно тянутся то к одному, то к другому носку.

10-30 наклонов на каждую ногу.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4>

Play Video

## 18. Мостик

Делаем классический мостик, затем ложимся, затем снова его делаем.

Сделать 10-15 мостиков.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4>

Play Video

## 19. Силой

Лежим на животе, руки вытянуты вдоль тела и обращены ладонями к полу. Ноги поднимаются и опускаются (тело при этом не отрывается от пола).

Сделать 10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/19.mp4>

Play Video

## 20. Барьер

Ноги расставлены для растяжки, только одна из них согнута в колене. Поочередно тянемся к каждой из них.

Количество: по 15 на каждую ногу.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/20.mp4>

Play Video

## 21. Нырок

Делаем “рыбку” (см. упражнения №№ 11 и 15), только тело покачивается, во время покачивания ладони кладутся на затылок и затем выносятся вперед.

10-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/21.mp4>

Play Video

## 22. Подъем спины

Это тоже аналог рыбки. Ноги нужно зафиксировать или чтобы их кто-то держал, руки вытянуты вперед. Тело и руки поднимаются и опускаются – работают мышцы поясницы.

20-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/22.mp4>

Play Video

## 23. Подъем с поворотом

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем пункте. Ладони кладутся на затылок, в таком положении делаются подъемы тела наверх, но с поворотом то в одну, то в другую сторону.

На каждую сторону – по 10-30 подъемов.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/23.mp4>

Play Video

#### **24. Прогиб (“Встань”)**

Стоя на коленях, прогибаемся назад, затем поднимаемся. В идеале требуется делать эти движения без помощи рук.

На каждую сторону – 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/24.mp4>

**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ(25-50 повторений)!!!**

Повторение урока № 3. Освоение материала предыдущего урока представляет определённые трудности, выполнение упражнений этого урока требует дополнительных временных затрат.

## Урок 5.

Задачи: совершенствование работы рук кролем на груди, совершенствование дыхания кролем на груди.

### 1. Крест-накрест

Делаются прыжки с перекрещиванием ног. Руки – на боку, спина выпрямлена.

Количество повторов: 10-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/01.mp4>

Play Video

### 2. Пресс (“носки”)

Полностью лечь на пол, руки вытянуть, как при плавании стрелочкой – это когда одна ладонь лежит на другой. Из этого положения подниматься, чтобы руки тянулись в сторону носков ног (ноги от пола не отрываются), и опускаться обратно – работает пресс.

Делать в ускоренном темпе 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/02.mp4>

Play Video

### 3. Отжимания

Выполняются обычные классические отжимания. Необходимо следить, чтобы тело было вытянуто в одну линию, не прогибалось – работают только мышцы груди и рук.

Количество: 5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/03.mp4>

Play Video

### 4. Русалочка

Исходное положение – стоя на коленях, ладони – на затылке. Без помощи рук наклоняемся-присаживаемся в бок, возвращаемся в первоначальную позицию, затем – то же самое на другой бок.

Количество: 5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/04.mp4>

Play Video

### 5. Уголок

Еще одно упражнение на пресс – почти полностью аналогично упражнению № 2, только в данном случае во время скручивания пресса ноги отрываются от пола наверх.

Выполняется 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/05.mp4>

Play Video

## 6. Ноги крестом на боку

Исходное положение – лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги выпрямлены, одна нога идет вперед, другая – назад (в каком-то смысле это имитация работы ног в кроле, только лежа на боку).

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06.mp4>

Play Video

### 6.1. Мачта

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем упражнении. Верхняя нога поднимается и опускается.

20-100 повторов для каждой ноги.

*В доступных в сети иллюстрациях это упражнение имеет номер 6, но авторы видео присвоили ему 6.1. Потому согласно нумерации видео, которая воспроизведена и на этой странице, роликов 25, но номеров в списке – 24.*

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06-1.mp4>

Play Video

## 7. Будь готов

Сидя на полу (почти лежа) левая рука и правая нога тянутся друг к другу, затем – аналогично правая рука и левая нога.

10-20 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/07.mp4>

Play Video

## 8. Велосипед

В том же положении руки держатся за затылок и далее делаются скручивания прессом: левый локоть идет к правой ноге, правый локоть – к левой.

20-50 повторений.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/08.mp4>

Play Video

## 9. Кузнечик

Исходное положение – как для отжиманий. Ноги в прыжках подтягиваются к себе и отбрасываются в первоначальную позицию.

Делается энергично, 20 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/09.mp4>

Play Video

## 10. Футбол

Лечь на спину, затем приподняться на руках. По очереди то одна, то другая нога поднимается вверх.

Количество: 15-30 на каждую из ног.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/10.mp4>

Play Video

## 11. Рыбка (кроль)

Классическое упражнение “рыбка”, которое дают во многих видах спорта – ложимся на пол на живот, вытягиваемся, затем руки и ноги отрываются от пола. Но в данном случае есть модификация: руки и ноги делают махи, подобные работе ног в кроле.

40-100 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/11.mp4>

Play Video

## 12. Ножницы

Исходное положение – на боку, с головой, подпертой рукой. Верхняя нога кладется вперед перпендикулярно телу, затем через верх кладется назад (перпендикулярно телу).

По 50 на каждый бок.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/12.mp4>

Play Video

## 13. Козлик

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Ноги сгибаются в коленях и подтягиваются поочередно к каждому из боков. Почему это задание названо “козлик” – не имею никаких версий ))

5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/13.mp4>

Play Video

#### **14. Кроление**

Из положения лежа подтянуть вверх тело с вытянутыми вперед руками и ноги. В таком положении (то есть с напряженным прессом) руки делают перекрещивания, а ноги делают махи, как в кроле.

*Важно следить, чтобы ноги не сгибались в коленях!*

10-15 повторов.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/14.mp4>

Play Video

#### **15. Рыбка (крест-накрест)**

Делаем “рыбку” (как в упражнении № 11), только в данном случае руки и ноги не делают махи, а делают скрещивания.

10-30 повторений.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/15.mp4>

Play Video

#### **16. Велосипед**

Еще один велосипед: задание почти полностью аналогично упражнению № 8, только в данном случае тело выпрямляется и полностью ложится на спину после каждого касания локтя и колена.

Делается 15-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/16.mp4>

Play Video

#### **17. Наклоны**

Садимся, расставив ноги – как для обычной растяжки. Руки складываются стрелочкой и выносятся вверх, откуда поочередно тянутся то к одному, то к другому носку.

10-30 наклонов на каждую ногу.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4>

Play Video

## 18. Мостик

Делаем классический мостик, затем ложимся, затем снова его делаем.

Сделать 10-15 мостиков.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4>

Play Video

## 19. Силой

Лежим на животе, руки вытянуты вдоль тела и обращены ладонями к полу. Ноги поднимаются и опускаются (тело при этом не отрывается от пола).

Сделать 10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/19.mp4>

Play Video

## 20. Барьер

Ноги расставлены для растяжки, только одна из них согнута в колене. Поочередно тянемся к каждой из них.

Количество: по 15 на каждую ногу.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/20.mp4>

Play Video

## 21. Нырок

Делаем “рыбку” (см. упражнения №№ 11 и 15), только тело покачивается, во время покачивания ладони кладутся на затылок и затем выносятся вперед.

10-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/21.mp4>

Play Video

## 22. Подъем спины

Это тоже аналог рыбки. Ноги нужно зафиксировать или чтобы их кто-то держал, руки вытянуты вперед. Тело и руки поднимаются и опускаются – работают мышцы поясницы.

20-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/22.mp4>

Play Video

### **23. Подъем с поворотом**

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем пункте. Ладони кладутся на затылок, в таком положении делаются подъемы тела вверх, но с поворотом то в одну, то в другую сторону.

На каждую сторону – по 10-30 подъемов.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/23.mp4>

Play Video

### **24. Прогиб (“Встань”)**

Стоя на коленях, прогибаемся назад, затем поднимаемся. В идеале требуется делать эти движения без помощи рук.

На каждую сторону – 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/24.mp4>

**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ(25-50 повторений)!!!**

На суше: все упражнения 3 урока.

## Урок 6.

Задачи: совершенствование работы рук кролем на груди.

### 1. Крест-накрест

Делаются прыжки с перекрещиванием ног. Руки – на боку, спина выпрямлена.

Количество повторов: 10-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/01.mp4>

Play Video

### 2. Пресс (“носки”)

Полностью лечь на пол, руки вытянуть, как при плавании стрелочкой – это когда одна ладонь лежит на другой. Из этого положения подниматься, чтобы руки тянулись в сторону носков ног (ноги от пола не отрываются), и опускаться обратно – работает пресс.

Делать в ускоренном темпе 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/02.mp4>

Play Video

### 3. Отжимания

Выполняются обычные классические отжимания. Необходимо следить, чтобы тело было вытянуто в одну линию, не прогибалось – работают только мышцы груди и рук.

Количество: 5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/03.mp4>

Play Video

### 4. Русалочка

Исходное положение – стоя на коленях, ладони – на затылке. Без помощи рук наклоняемся-присаживаемся в бок, возвращаемся в первоначальную позицию, затем – то же самое на другой бок.

Количество: 5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/04.mp4>

Play Video

### 5. Уголок

Еще одно упражнение на пресс – почти полностью аналогично упражнению № 2, только в данном случае во время скручивания пресса ноги отрываются от пола вверх.

Выполняется 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/05.mp4>

Play Video

## **6. Ноги крестом на боку**

Исходное положение – лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги выпрямлены, одна нога идет вперед, другая – назад (в каком-то смысле это имитация работы ног в кроле, только лежа на боку).

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06.mp4>

Play Video

### **6.1. Мачта**

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем упражнении. Верхняя нога поднимается и опускается.

20-100 повторов для каждой ноги.

*В доступных в сети иллюстрациях это упражнение имеет номер 6, но авторы видео присвоили ему 6.1. Потому согласно нумерации видео, которая воспроизведена и на этой странице, роликов 25, но номеров в списке – 24.*

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06-1.mp4>

Play Video

## **7. Будь готов**

Сидя на полу (почти лежа) левая рука и правая нога тянутся друг к другу, затем – аналогично правая рука и левая нога.

10-20 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/07.mp4>

Play Video

## **8. Велосипед**

В том же положении руки держатся за затылок и далее делаются скручивания прессом: левый локоть идет к правой ноге, правый локоть – к левой.

20-50 повторений.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/08.mp4>

Play Video

## **9. Кузнечик**

Исходное положение – как для отжиманий. Ноги в прыжках подтягиваются к себе и отбрасываются в первоначальную позицию.

Делается энергично, 20 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/09.mp4>

Play Video

## 10. Футбол

Лечь на спину, затем приподняться на руках. По очереди то одна, то другая нога поднимается вверх.

Количество: 15-30 на каждую из ног.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/10.mp4>

Play Video

## 11. Рыбка (кроль)

Классическое упражнение “рыбка”, которое дают во многих видах спорта – ложимся на пол на живот, вытягиваемся, затем руки и ноги отрываются от пола. Но в данном случае есть модификация: руки и ноги делают махи, подобные работе ног в кроле.

40-100 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/11.mp4>

Play Video

## 12. Ножницы

Исходное положение – на боку, с головой, подпертой рукой. Верхняя нога кладется вперед перпендикулярно телу, затем через верх кладется назад (перпендикулярно телу).

По 50 на каждый бок.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/12.mp4>

Play Video

## 13. Козлик

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Ноги сгибаются в коленях и подтягиваются поочередно к каждому из боков. Почему это задание названо “козлик” – не имею никаких версий ))

5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/13.mp4>

Play Video

## 14. Кроление

Из положения лежа подтянуть вверх тело с вытянутыми вперед руками и ноги. В таком положении (то есть с напряженным прессом) руки делают перекрещивания, а ноги делают махи, как в кроле.

*Важно следить, чтобы ноги не сгибались в коленях!*

10-15 повторов.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/14.mp4>

Play Video

## 15. Рыбка (крест-накрест)

Делаем “рыбку” (как в упражнении № 11), только в данном случае руки и ноги не делают махи, а делают скрещивания.

10-30 повторений.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/15.mp4>

Play Video

## 16. Велосипед

Еще один велосипед: задание почти полностью аналогично упражнению № 8, только в данном случае тело выпрямляется и полностью ложится на спину после каждого касания локтя и колена.

Делается 15-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/16.mp4>

Play Video

## 17. Наклоны

Садимся, расставив ноги – как для обычной растяжки. Руки складываются стрелочкой и выносятся вверх, откуда поочередно тянутся то к одному, то к другому носку.

10-30 наклонов на каждую ногу.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4>

Play Video

## 18. Мостик

Делаем классический мостик, затем ложимся, затем снова его делаем.

Сделать 10-15 мостиков.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4>

Play Video

## **19. Силой**

Лежим на животе, руки вытянуты вдоль тела и обращены ладонями к полу. Ноги поднимаются и опускаются (тело при этом не отрывается от пола).

Сделать 10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/19.mp4>

Play Video

## **20. Барьер**

Ноги расставлены для растяжки, только одна из них согнута в колене. Поочередно тянемся к каждой из них.

Количество: по 15 на каждую ногу.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/20.mp4>

Play Video

## **21. Нырок**

Делаем “рыбку” (см. упражнения №№ 11 и 15), только тело покачивается, во время покачивания ладони кладутся на затылок и затем выносятся вперед.

10-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/21.mp4>

Play Video

## **22. Подъем спины**

Это тоже аналог рыбки. Ноги нужно зафиксировать или чтобы их кто-то держал, руки вытянуты вперед. Тело и руки поднимаются и опускаются – работают мышцы поясницы.

20-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/22.mp4>

Play Video

## **23. Подъем с поворотом**

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем пункте. Ладони кладутся на затылок, в таком положении делаются подъемы тела вверх, но с поворотом то в одну, то в другую сторону.

На каждую сторону – по 10-30 подъемов.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/23.mp4>

Play Video

#### **24. Прогиб (“Встань”)**

Стоя на коленях, прогибаемся назад, затем поднимаемся. В идеале требуется делать эти движения без помощи рук.

На каждую сторону – 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/24.mp4>

**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ(25-50 повторений)!!!**

На суше: все упражнения 3 урока.

## Урок 7.

### 1. Крест-накрест

Делаются прыжки с перекрещиванием ног. Руки – на боку, спина выпрямлена.

Количество повторов: 10-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/01.mp4>

Play Video

### 2. Пресс (“носки”)

Полностью лечь на пол, руки вытянуть, как при плавании стрелочкой – это когда одна ладонь лежит на другой. Из этого положения подниматься, чтобы руки тянулись в сторону носков ног (ноги от пола не отрываются), и опускаться обратно – работает пресс.

Делать в ускоренном темпе 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/02.mp4>

Play Video

### 3. Отжимания

Выполняются обычные классические отжимания. Необходимо следить, чтобы тело было вытянуто в одну линию, не прогибалось – работают только мышцы груди и рук.

Количество: 5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/03.mp4>

Play Video

### 4. Русалочка

Исходное положение – стоя на коленях, ладони – на затылке. Без помощи рук наклоняемся-присаживаемся в бок, возвращаемся в первоначальную позицию, затем – то же самое на другой бок.

Количество: 5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/04.mp4>

Play Video

### 5. Уголок

Еще одно упражнение на пресс – почти полностью аналогично упражнению № 2, только в данном случае во время скручивания пресса ноги отрываются от пола вверх.

Выполняется 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/05.mp4>

Play Video

## 6. Ноги крестом на боку

Исходное положение – лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги выпрямлены, одна нога идет вперед, другая – назад (в каком-то смысле это имитация работы ног в кроле, только лежа на боку).

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06.mp4>

Play Video

### 6.1. Мачта

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем упражнении. Верхняя нога поднимается и опускается.

20-100 повторов для каждой ноги.

*В доступных в сети иллюстрациях это упражнение имеет номер 6, но авторы видео присвоили ему 6.1. Потому согласно нумерации видео, которая воспроизведена и на этой странице, роликов 25, но номеров в списке – 24.*

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06-1.mp4>

Play Video

## 7. Будь готов

Сидя на полу (почти лежа) левая рука и правая нога тянутся друг к другу, затем – аналогично правая рука и левая нога.

10-20 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/07.mp4>

Play Video

## 8. Велосипед

В том же положении руки держатся за затылок и далее делаются скручивания прессом: левый локоть идет к правой ноге, правый локоть – к левой.

20-50 повторений.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/08.mp4>

Play Video

## 9. Кузнечик

Исходное положение – как для отжиманий. Ноги в прыжках подтягиваются к себе и отбрасываются в первоначальную позицию.

Делается энергично, 20 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/09.mp4>

Play Video

## 10. Футбол

Лечь на спину, затем приподняться на руках. По очереди то одна, то другая нога поднимается вверх.

Количество: 15-30 на каждую из ног.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/10.mp4>

Play Video

## 11. Рыбка (кроль)

Классическое упражнение “рыбка”, которое дают во многих видах спорта – ложимся на пол на живот, вытягиваемся, затем руки и ноги отрываются от пола. Но в данном случае есть модификация: руки и ноги делают махи, подобные работе ног в кроле.

40-100 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/11.mp4>

Play Video

## 12. Ножницы

Исходное положение – на боку, с головой, подпертой рукой. Верхняя нога кладется вперед перпендикулярно телу, затем через верх кладется назад (перпендикулярно телу).

По 50 на каждый бок.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/12.mp4>

Play Video

## 13. Козлик

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Ноги сгибаются в коленях и подтягиваются поочередно к каждому из боков. Почему это задание названо “козлик” – не имею никаких версий ))

5-15 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/13.mp4>

Play Video

## 14. Кроление

Из положения лежа подтянуть наверх тело с вытянутыми вперед руками и ноги. В таком положении (то есть с напряженным прессом) руки делают перекрещивания, а ноги делают махи, как в кроле.

*Важно следить, чтобы ноги не сгибались в коленях!*

10-15 повторов.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/14.mp4>

Play Video

## **15. Рыбка (крест-накрест)**

Делаем “рыбку” (как в упражнении № 11), только в данном случае руки и ноги не делают махи, а делают скрещивания.

10-30 повторений.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/15.mp4>

Play Video

## **16. Велосипед**

Еще один велосипед: задание почти полностью аналогично упражнению № 8, только в данном случае тело выпрямляется и полностью ложится на спину после каждого касания локтя и колена.

Делается 15-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/16.mp4>

Play Video

## **17. Наклоны**

Садимся, расставив ноги – как для обычной растяжки. Руки складываются стрелочкой и выносятся наверх, откуда поочередно тянутся то к одному, то к другому носку.

10-30 наклонов на каждую ногу.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4>

Play Video

## **18. Мостик**

Делаем классический мостик, затем ложимся, затем снова его делаем.

Сделать 10-15 мостиков.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4>

Play Video

## **19. Силой**

Лежим на животе, руки вытянуты вдоль тела и обращены ладонями к полу. Ноги поднимаются и опускаются (тело при этом не отрывается от пола).

Сделать 10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/19.mp4>

Play Video

## **20. Барьер**

Ноги расставлены для растяжки, только одна из них согнута в колене. Поочередно тянемся к каждой из них.

Количество: по 15 на каждую ногу.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/20.mp4>

Play Video

## **21. Нырок**

Делаем “рыбку” (см. упражнения №№ 11 и 15), только тело покачивается, во время покачивания ладони кладутся на затылок и затем выносятся вперед.

10-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/21.mp4>

Play Video

## **22. Подъем спины**

Это тоже аналог рыбки. Ноги нужно зафиксировать или чтобы их кто-то держал, руки вытянуты вперед. Тело и руки поднимаются и опускаются – работают мышцы поясницы.

20-30 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/22.mp4>

Play Video

## **23. Подъем с поворотом**

Исходное положение – то же самое, что в предыдущем пункте. Ладони кладутся на затылок, в таком положении делаются подъемы тела наверх, но с поворотом то в одну, то в другую сторону.

На каждую сторону – по 10-30 подъемов.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/23.mp4>

Play Video

## **24. Прогиб (“Встань”)**

Стоя на коленях, прогибаемся назад, затем поднимаемся. В идеале требуется делать эти движения без помощи рук.

На каждую сторону – 5-10 раз.

<https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/24.mp4>