

Комплекс упражнений по акваэробике
(Составлен преподавателями Н.С. Милашук, С.Г. Ларюшина)

1. Бег на месте, ладонями отталкивать воду от себя, удерживая вертикальное положение (1 мин.).
2. Два гребка руками вперёд от себя с продвижением вперёд и два гребка к себе с продвижением назад (три восьмёрки).
3. Колени в сторону, ладонями отталкивать воду в противоположном направлении. Выполнять, чередуя темп (4 восьмёрки).
4. Бег с захлестом голени, гребки руками в стороны от груди (30 сек.).
5. Бег с захлестом голени, гребки руками в стороны попеременно (30 сек.).
6. Лыжный бег ладонями отталкивать воду от груди вперёд (30 сек.).
7. То же что и 6 руки работают попеременно (30 сек.).
8. Махи прямыми ногами вперёд, правая рука к левой ноге и наоборот (30 сек.).
9. Бег на месте ноги на ширине плеч руками отталкивать воду вниз (1 мин.).
10. Удерживая вертикальное положение отведение правой ноги в сторону (быстро и максимально быстро, 30 сек.).
11. Из вертикального положения подтянуть ноги к груди согнутые в коленях, затем на выдохе ноги вниз врозь (30 сек.).
12. Удерживая вертикальное положение отведение левой ноги в сторону (быстро и максимально быстро, 30 сек.).
13. То же что и 11.
14. Левая рука в сторону, правая на бедро поворот вправо.
15. То же что и 11.
16. Правая рука в сторону левая на бедро поворот влево.
17. Из положения ноги согнутые в коленях вперёд на выдохе ноги вниз врозь руки в стороны, затем вернуться в исходное положение и на выдохе ноги вниз вместе, руки в стороны (30 сек.).
18. То же что и 2.
19. Лыжный бег.
20. Лыжный бег через группировку, подтягивать ноги к груди - вдох, опуская - выдох (1 мин.).
21. Из группировки давящие движения стопами правая нога вперёд левая назад, носки на себя (30 сек.), добавить поворот на 90 градусов и при группировке возврат в И.П. (30 сек.).
22. То же что 21 левая нога вперёд.
23. И.П. ноги широко, выдох - вытолкнуть себя вверх и вернуться в И.П. через группировку.
24. Ходьба прямыми ногами.
25. Удар правой ногой вперёд, руки в противоположную сторону от удара, опустить через согнутое колено вниз (16 ударов).
26. То же что 25 левой ногой.
27. Чередование ударов левой и правой ногами (16 ударов).
28. Удар двумя ногами вперёд и вниз, ноги вместе (16 ударов).

29. Удар двумя ногами вперёд и вниз, ноги в стороны (16 ударов).
30. Удерживаясь в вертикальном положении ноги вместе, согнуть в коленях перекаат назад в горизонтальное положение руки вперёд (8 перекаатов).
31. То же что 30 ноги врозь (8 перекаатов).
32. Из вертикального положения, группировка, ноги вперёд руки в стороны, группировка, ноги вниз (16 повторов).
33. То же что п. 32, но ноги врозь.
34. Удар правой в сторону, руки помогают удержаться в вертикальном положении (8 ударов).
35. То же что 34 левой ногой.
36. Чередование ударов в сторону правой и левой ногами (8 ударов).
37. Из вертикального положения жим ногами вниз (16 раз).
38. Удерживая вертикальное положение ноги к груди перекаат на правый бок, ноги вместе и обратно (8 раз).
39. То же в правую сторону.
40. Чередование перекаатов вправо и влево (8 раз).
41. Горизонтальное положение на правом боку - ножницы, руками двигать в противоположном направлении ног (30 сек.).
42. Кроль на правом боку, ладони отталкивают воду от себя (10 сек.).
43. Бег на правом боку, удерживая горизонтальное положение туловища (10 сек.).
44. Бег горизонтально на правом боку с переходом в вертикальное положение и наоборот (3 повтора).
45. То же что 43 на левом боку.
46. То же что 44 на правом боку.
47. Бег на правом боку с переходом в вертикальное положение и бег на левом боку.
48. Свидение и разведение ног согнутых в коленях (10 сек.) в вертикальном положении.
49. Колени вправо и влево из положения сидя, руки помогают удержать равновесие.
50. Бег коленом наружу ладонью коснуться стопы.
51. Из вертикального положения ноги вперёд и в стороны и обратно (8 раз).