ФК 4Кл Комплекс вправ асиметричних рухів.

Вправа 1.

Кулак-долоню. Одну руку стискаємо в кулак, а іншу випрямляє в долоньку. І починаємо послідовно міняти їх: кулак- долоню. Спочатку робимо вправу повільно, а коли воно починає вийдуть - прискорюємо темп.

Вправа 2.

Вухо-ніс. Одну руку ставимо на ніс, а другу перекрещивая руки, підносимо до вуха. Бавовна і міняємо їх місцями.

Вправа 3.

Капітанове. Одна рука прикладена козирком до брів, а друга рука показує знак "Клас". Міняємо руки місцями. Через кілька занять, цю вправу можна ускладнити, додавши бавовна між зміною рук.

Вправа 4.

Одну долоньку виставляємо вперед, а другою рукою показуємо знак "Клас". Міняємо руки. Через кілька занять, цю вправу можна ускладнити, додавши бавовна між зміною положення рук.

Вправа 5.

Переможець. Одна рука показує знак "V", а друга "Ок". Міняємо руки.

Вправа 6.

На одній руці з'єднуємо 2 пальця- вказівний і середній, а вказівний палець другої руки буде накривати два цих з'єднаних пальця. Міняємо руки.

Вправа 7.

Мізинець однієї руки накривається трьома з'єднаними пальцями іншої руки (вказівним, середнім і безіменним). Міняємо руки.

Вправа 8.

Ріжки та ніжки. Одна рука показує ніжки, а друга ріжки (великий палець, вказівний і мізинець). Міняємо руки.

Вправа 9.

Пазли. На одній руці виставляємо два пальця -указательний і середній, а на інший -безимянний і мізинець. З'єднуємо їх як пазли. Міняємо руки.

Вправа 10.

На одній руці великий палець послідовно з'єднується з усіма іншими пальцями, починаючи з вказівного пальця. Те ж самої робить інша рука, але починає з мізинця. Завдання - робити вправу одночасно двома руками.

Вправа 11.

Великі пальці рук з'єднуються з вказівними пальцями протилежної руки. Потім нижні пальці ми від'єднуємо, робимо виток вгору і там знову їх з'єднуємо, прискорюючись і роблячи вправу швидше.