



1. Основная стойка



2. Узкая стойка



3. Стойка ноги врозь, руки на пояс



4. Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс



5. Стойка скрестно правой, руки на пояс



6. Стойка ноги врозь правой, руки на пояс



7. Стойка на правом колене, руки на пояс



8. Стойка на коленях, руки на пояс.



9. Правая в сторону на носок



10. Правая в сторону-книзу



11. Правя в сторону



12. Правая в сторону-к верху



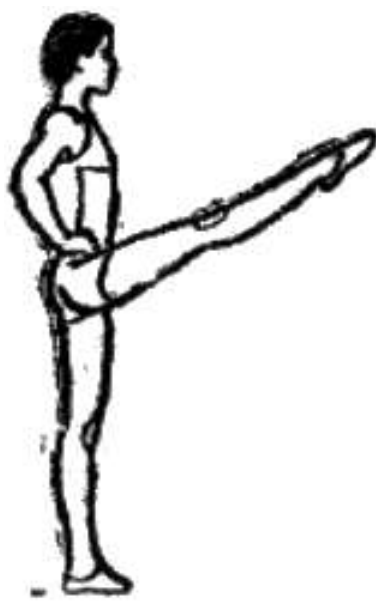
13. Левая к верху на носок, руки на пояс



14. Правая вперёд-книзу, руки на пояс



15. Правая вперёд, руки на пояс



16. Правая вперёд-кверху, руки на пояс



17. Сед



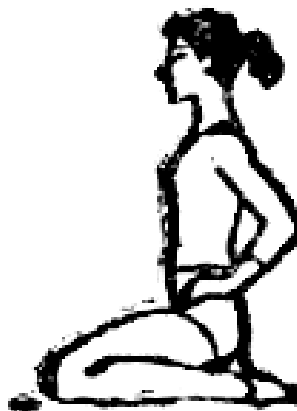
18. Сед углом



19. Сед согнувшись



20. Сед с захватом



21. Сед на пятках, руки на пояс



22. Сед на пятках с наклоном



23. Присед, руки на пояс



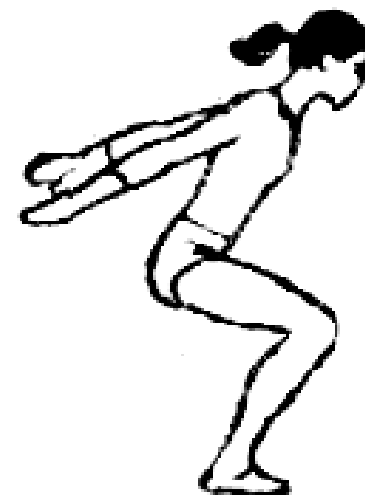
24. Полуприсед, руки вперед



25. Круглый полуприсед



26. Наклонный полуприсед, руки вперед



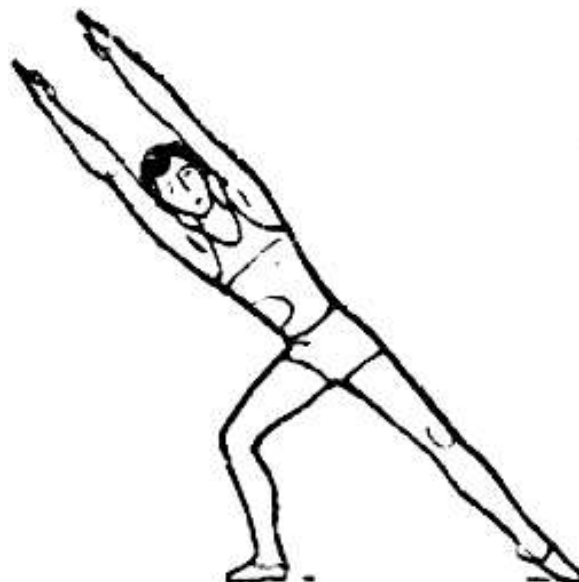
27. Полуприсед с наклоном, руки назад



28. Присед на левой, правую вперёд, руки вперёд



29. Выпад правой, руки на пояс



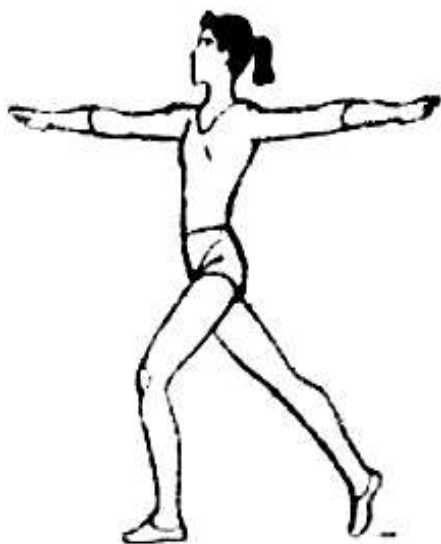
30. Наклонный выпад, руки вверх



31. Выпад в право с наклоном, руки перед собой



32. Глубокий выпад, руки в стороны



33. Выпад левой в право, руки в стороны



34. Упор присев



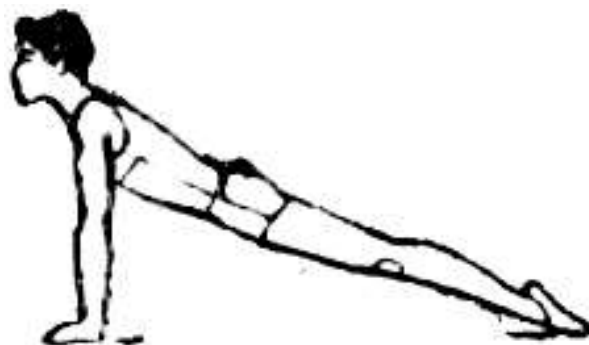
35. Упор на левом колене, правую назад



36. Упор стоя согнувшись



37. Упор лежа на предплечьях



38 а. Упор лёжа



38 б. Упор лёжа сзади



39. Упор лежа на бёдрах



40. Упор на правом колене боком,
левая в сторону



41. Упор присев на правой



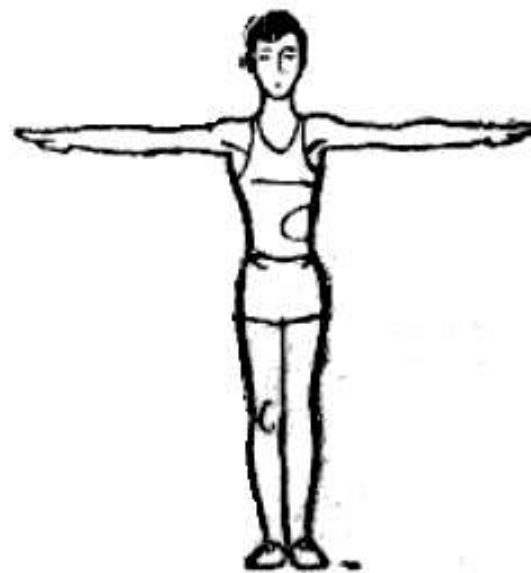
42. Руки вниз



43. Руки вперёд



44. Руки вверх



45. Руки в стороны



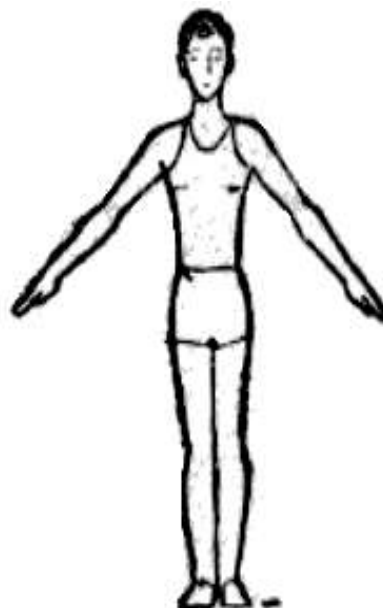
46. Руки назад



47. Руки вперед-книзу



48. Руки вперед-кверху



49. Руки вниз-наружу



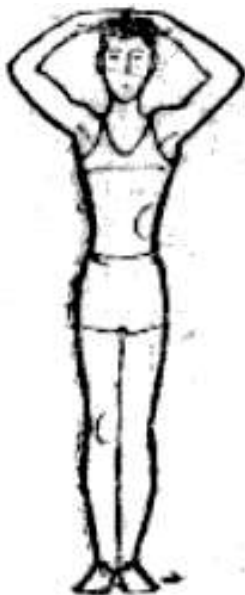
50. Руки вверх-наружу



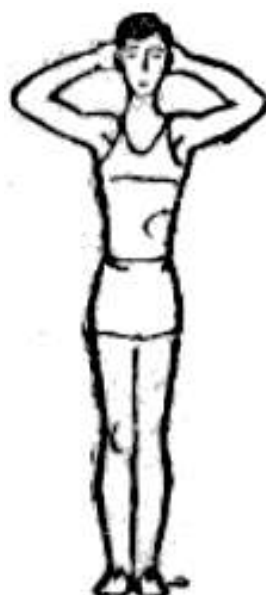
51. Руки на пояс



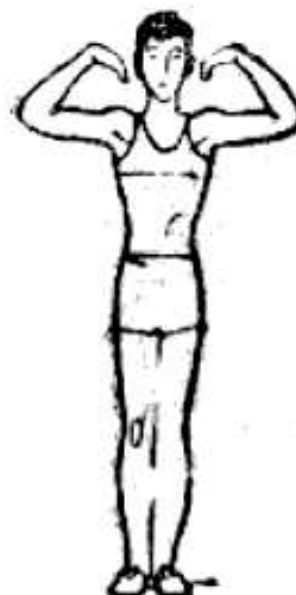
52. Руки к плечам



53. Руки на голову



54. Руки за голову



55. Согнутые руки в стороны



56. Согнутые руки вперёд



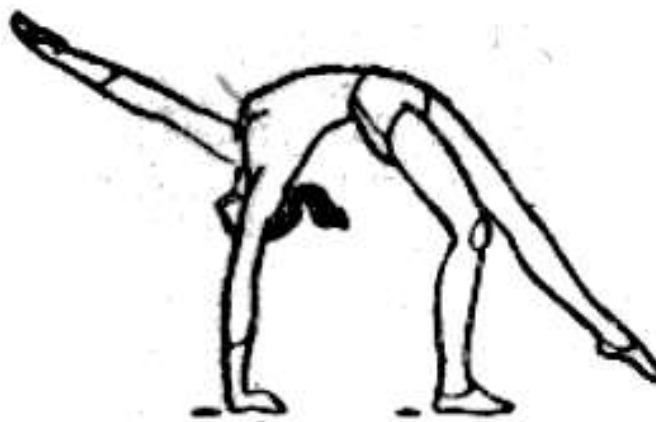
57. Согнутые руки назад



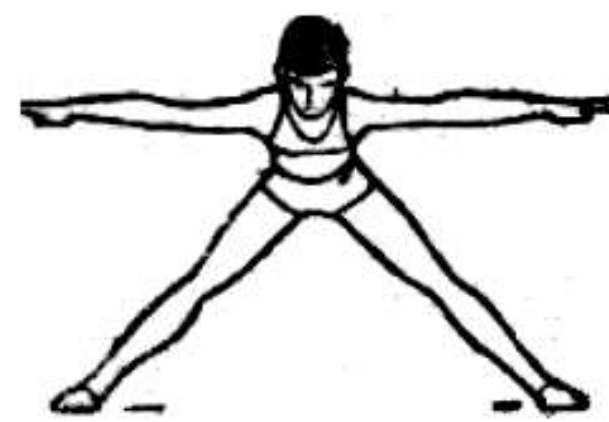
58. Наклон руки на пояс



59. Наклон прогнувшись, руки на пояс



60. Наклон назад, касаясь правой



61. Наклон в широкой стойке, руки в стороны



62. Наклон с захватом



63. Равновесие на левой, руки в стороны



64. Боковое равновесие на правой, правую руку вверх, левую на пояс



65. Заднее равновесие, руки в стороны



66. Фронтальное равновесие, руки в стороны



67. Равновесие на правой с захватом



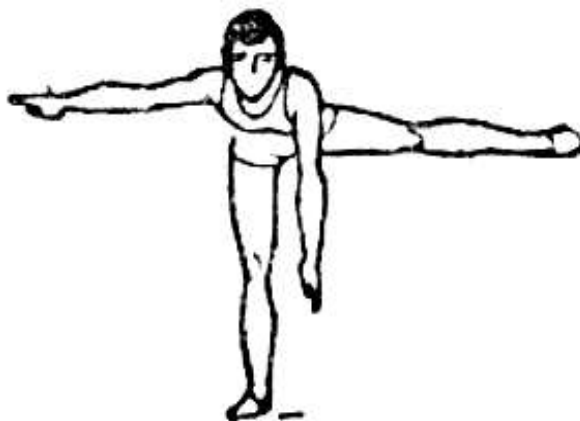
68. Равновесие в шпагате с захватом



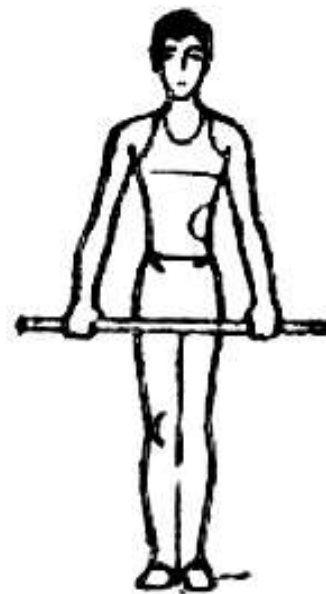
69. Равновесие кольцо на левой, левая рука вперёд



70. Равновесие на локте



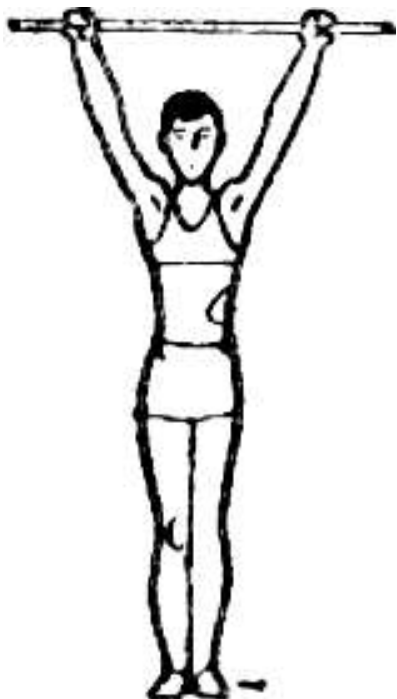
71. Крестообразное равновесие



72. Палка вниз



73. палка на груди



74. Палка вверх



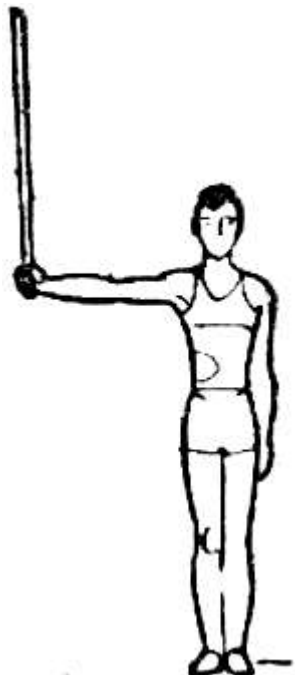
75. Палка к плечу



76. С палкой вольно



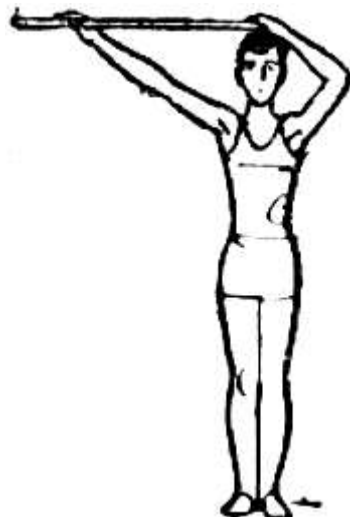
77. Палка вперёд
наклонно, правая сверху



78. Правую в сторону, палку вверх



79. Палка на груди правым концом вверх



80. Палка на голове в права



а

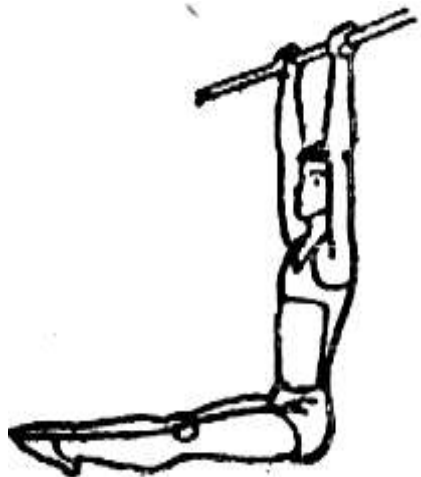


б

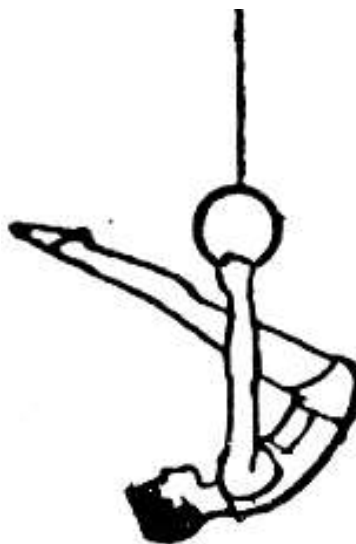
81. а) вис; б) вис на согнутых руках



82. Вис согнувшись спереди



83. Вис углом



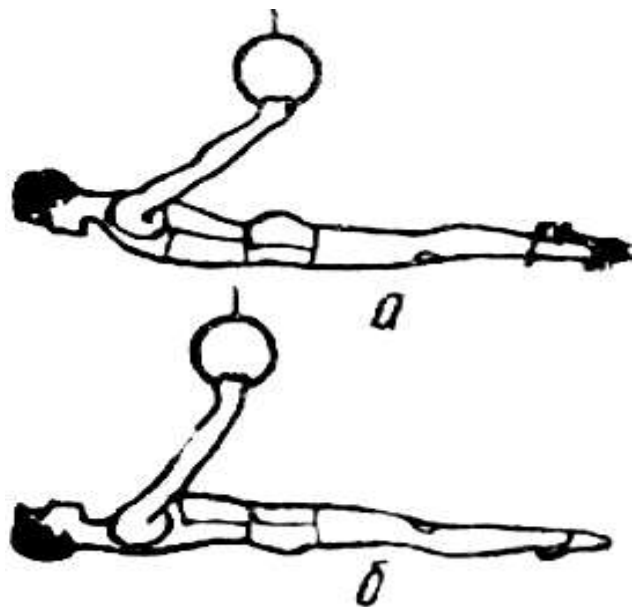
84. Вис согнувшись



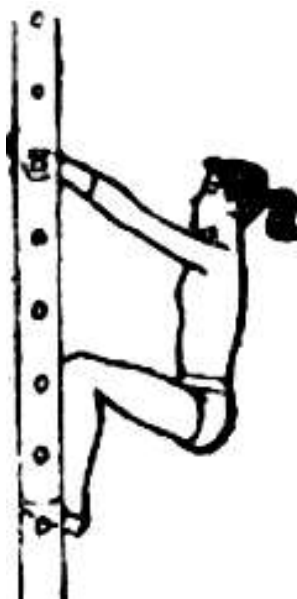
85. Вис прогнувшись сзади



86. Вис сзади



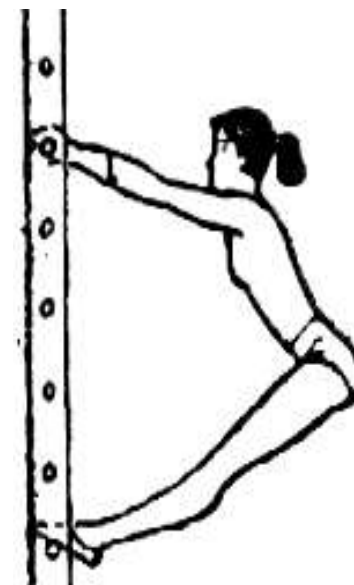
87. Горизонтальный вис. а) сзади; б) спереди



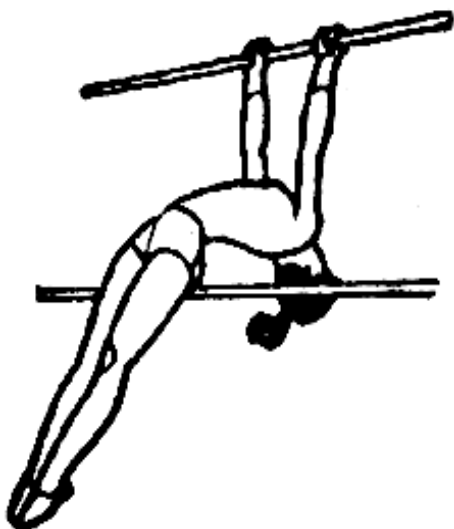
88. Вис присев



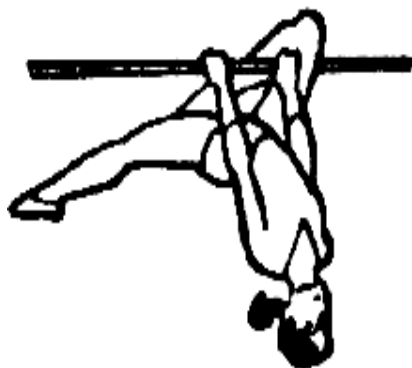
89. Вис присев спиной к стене



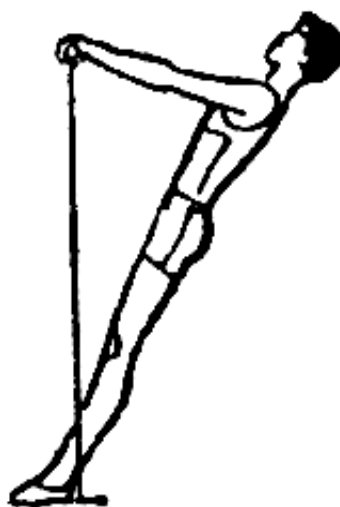
90. Вис стоя Согнувшись стене



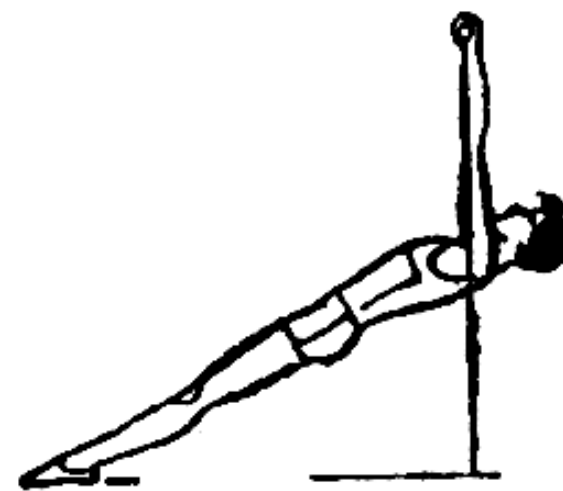
91. Вис лёжа на нижней жерди



92. Вис на правой вне



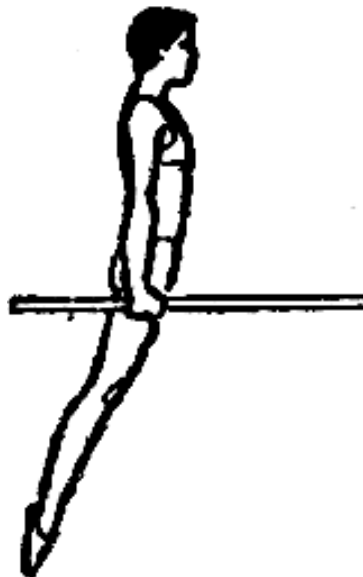
93. Вис стоя



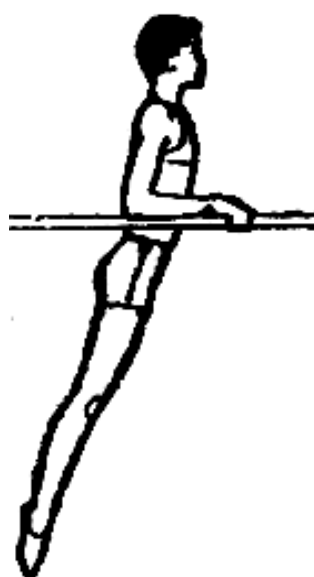
94. Вис лежа.



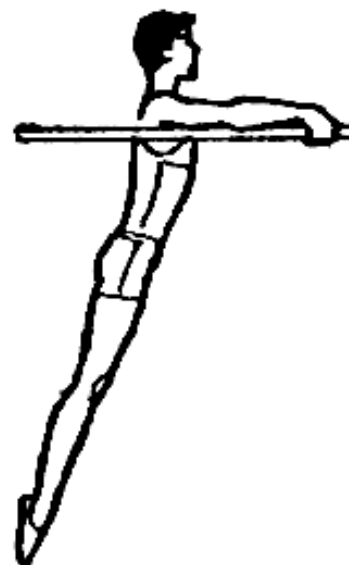
95. Вис на согнутых ногах



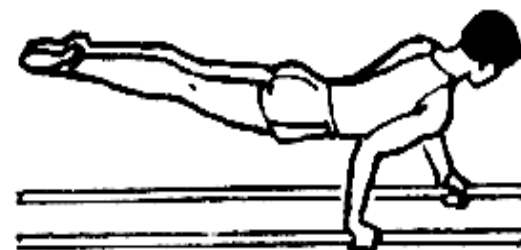
96. Упор



97. Упор на предплечьях



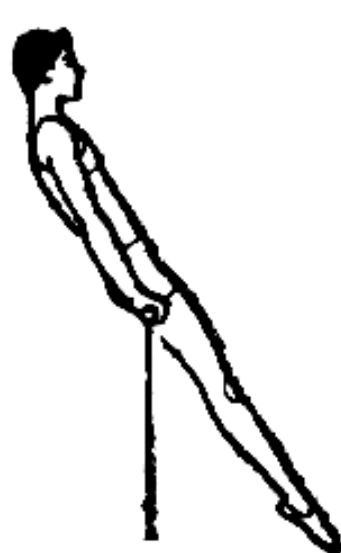
98. Упор на руках



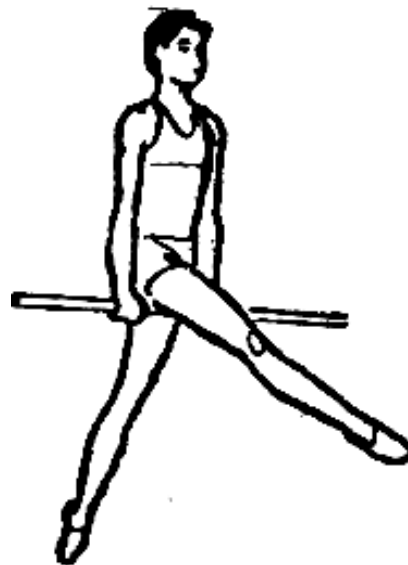
99. Упор на локте



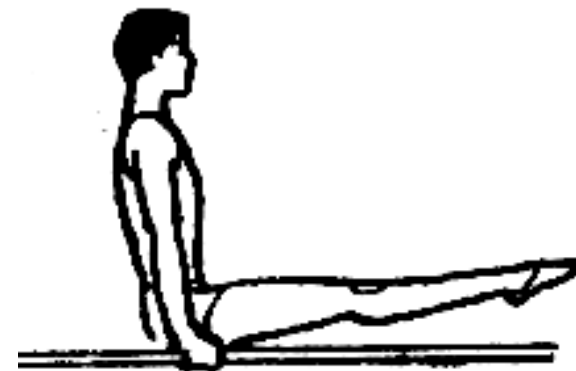
100. Упор на руках согнувшись



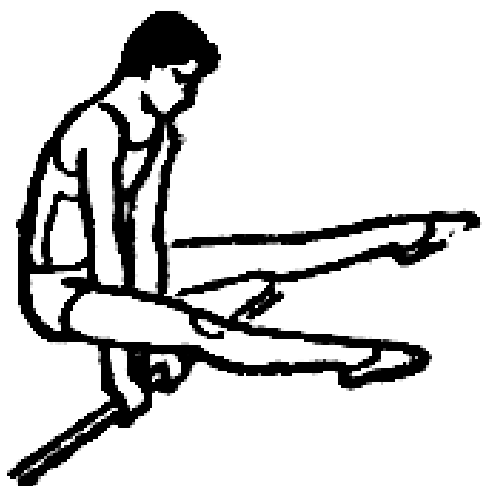
101. Упор сзади



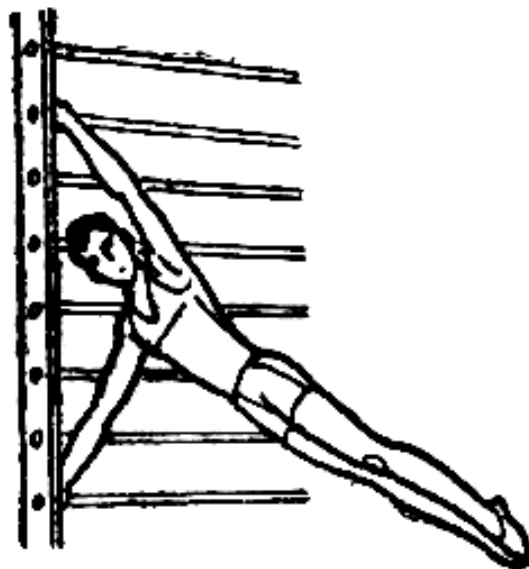
102. упор правой



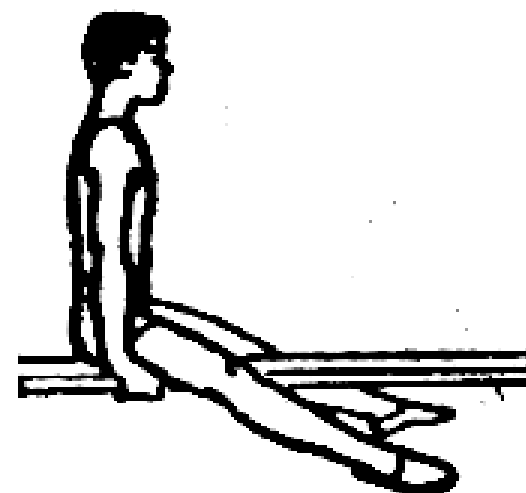
103. Упор углом



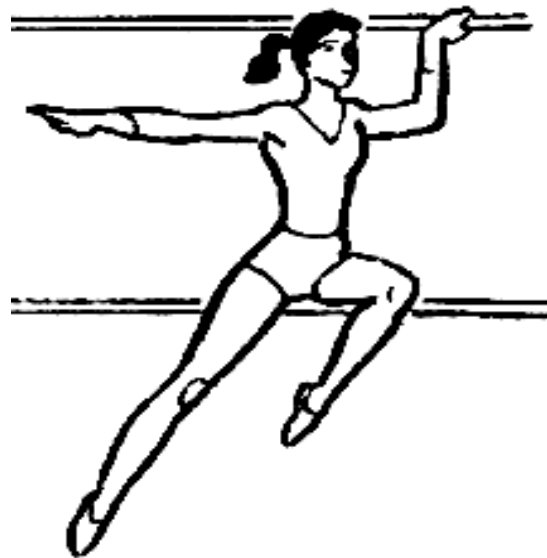
104. Упор ноги врозь вне



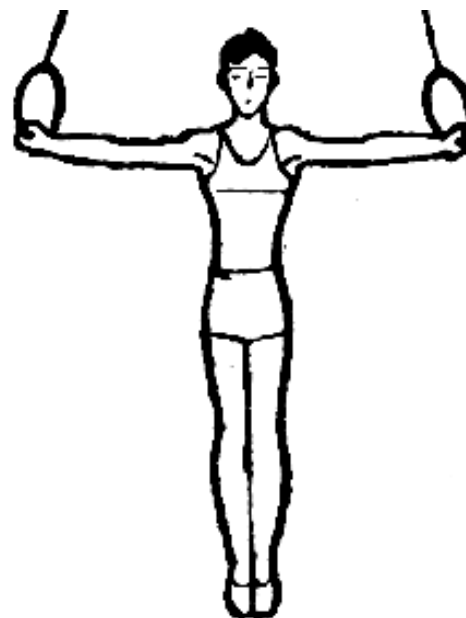
105. Упор лёжа на правой



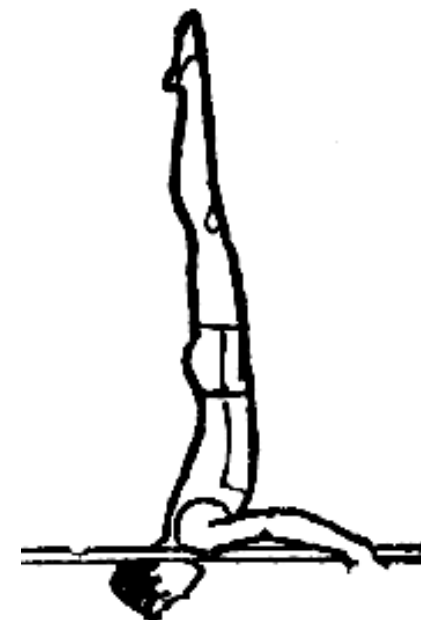
106. Сед ноги врозь



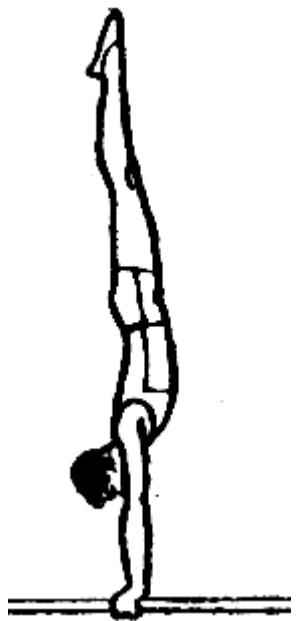
107. Сед на левом бедре



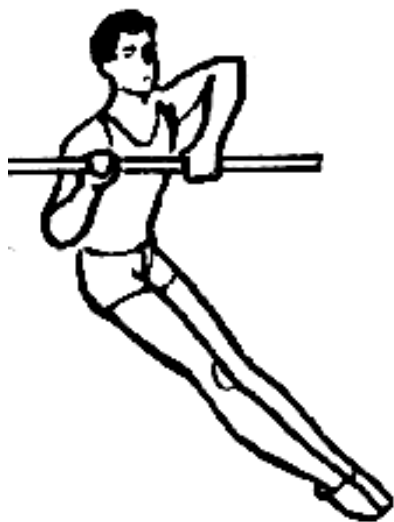
108. Упор руки в стороны (Крест)



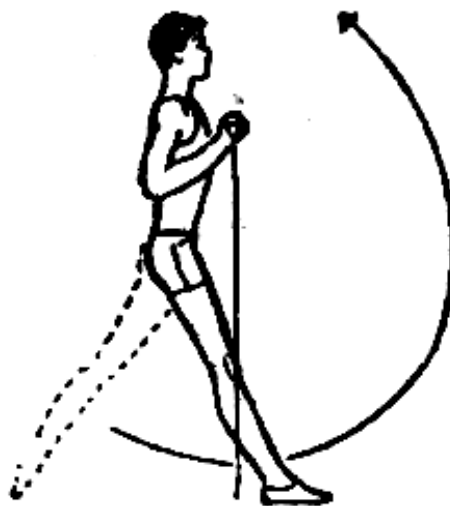
109. Стойка на плечах



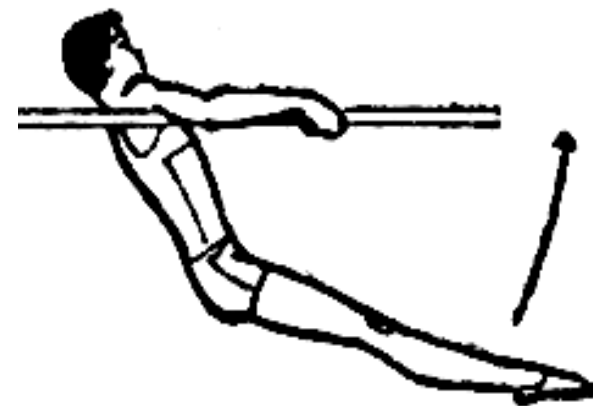
110. Стойка на руках



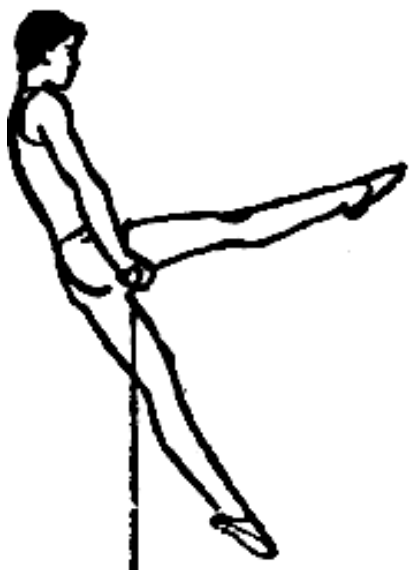
111. Подъём силой
поочерёдно



112. Подъём переворотом махом
одной, толчком другой



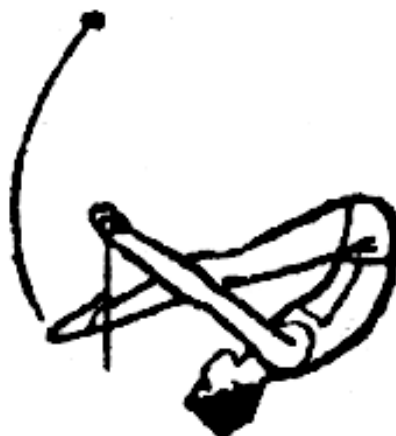
113. Подъём махом вперёд



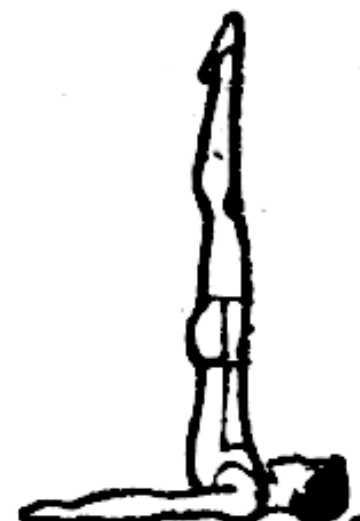
114. Подъём правой



115. Подъём разгибом



116. Подъём двумя



117. Стойка на лопатках



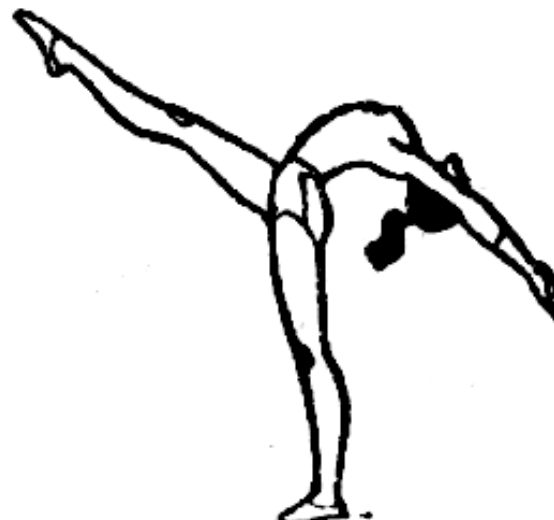
118. Стойка на голове



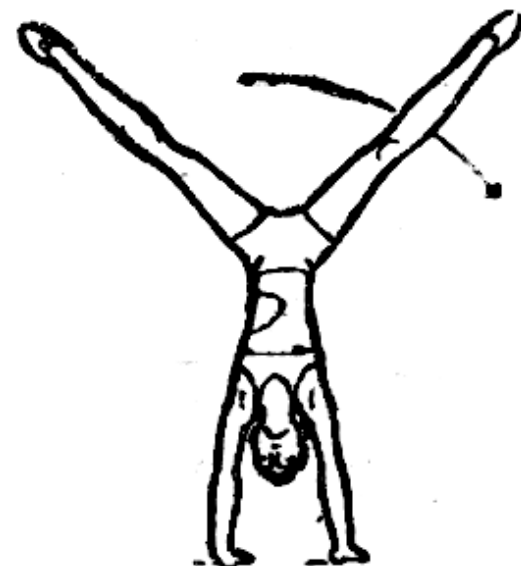
119. Стойка на руках



120. Переворот вперёд



121. Переворот назад



122. Переворот в сторону



123. «Мост»



124. «Мост» на одной руке



125. «Мост» на одной
ноге



126. «Мост» на
предплечьях



127. Разноимённый «мост»



128. «Шпагат»



129. «Шпагат» правой



130. «Шпагат» одноименный



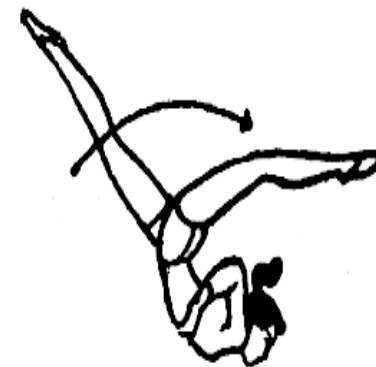
131. «Полушпагат»



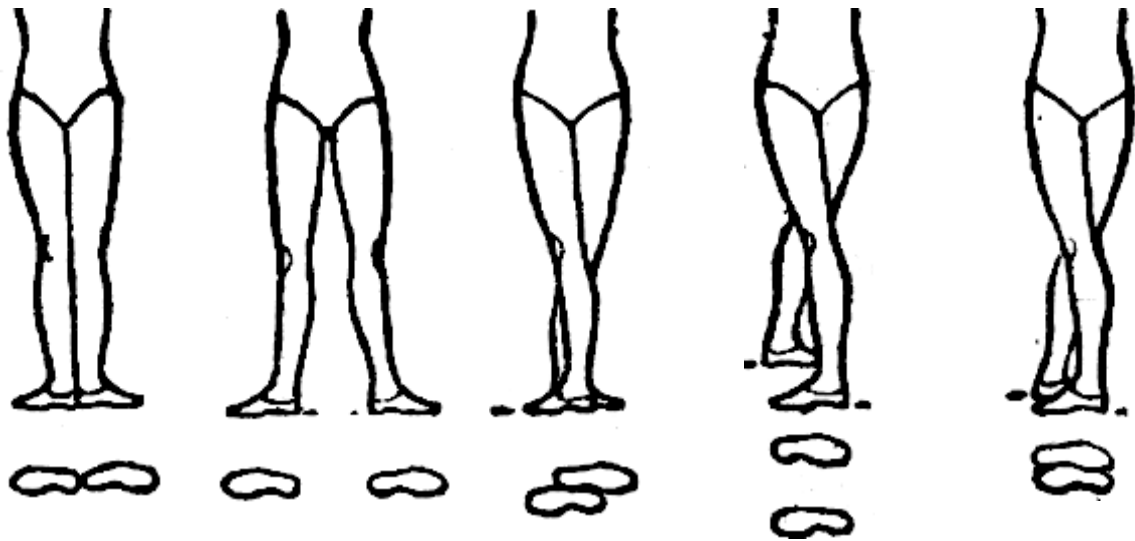
132. Сальто назад



133. Сальто назад
прогнувшись



134. Маховое сальто



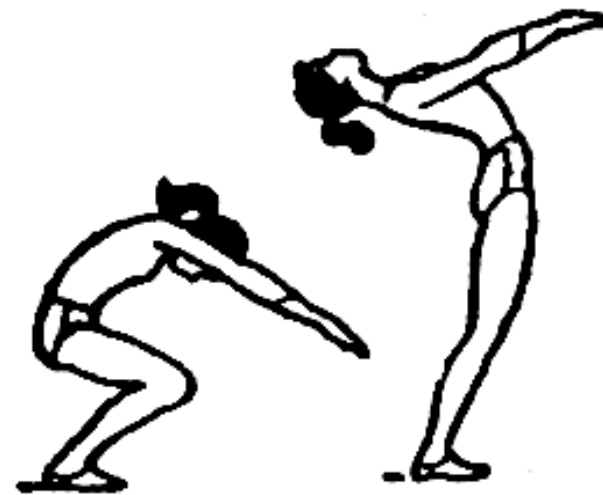
135. Первая
позиция ног

136. Вторая
позиция ног

137. Третья
позиция ног

138. Четвертая
позиция

139. Пятая
позиция ног



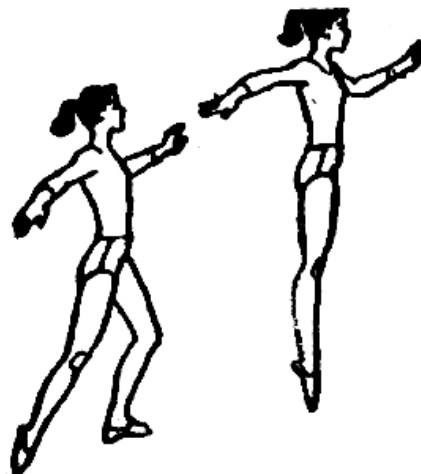
140. Волна туловищем



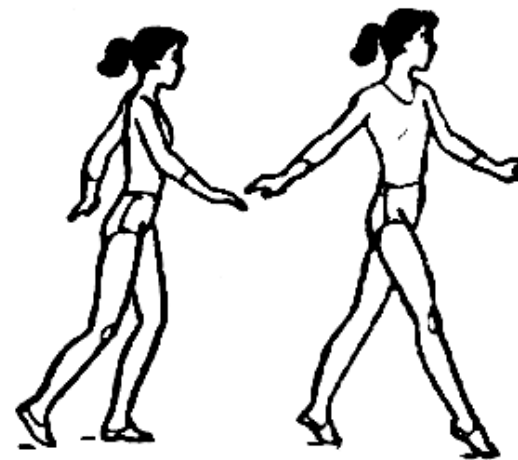
141. Шаг с носка



142. Шаг выпадами



143. Шаг галопа



144. Пружинный шаг.



145. Прыжок «шпагатом»



146. Перекидной прыжок



147. Прыжок выпадами



148. Прыжок полукольцом
правой



149. Прыжок Кольцами



150. Закрытый прыжок



151. Открытый прыжок



