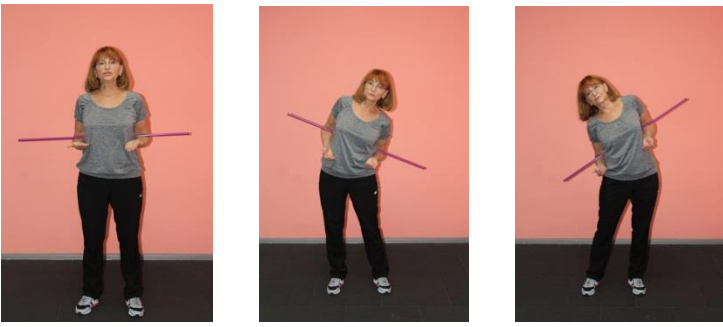
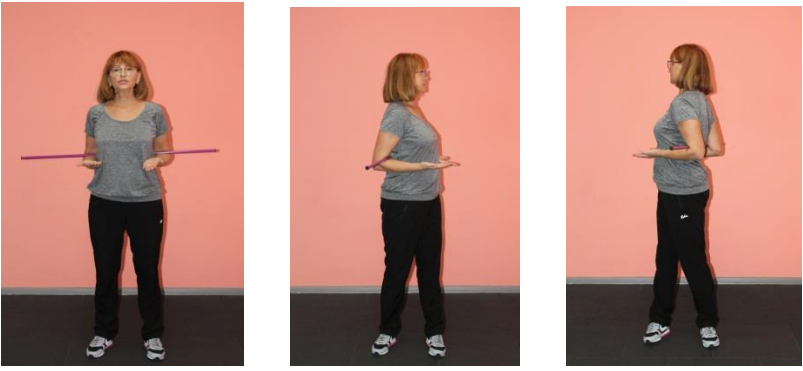
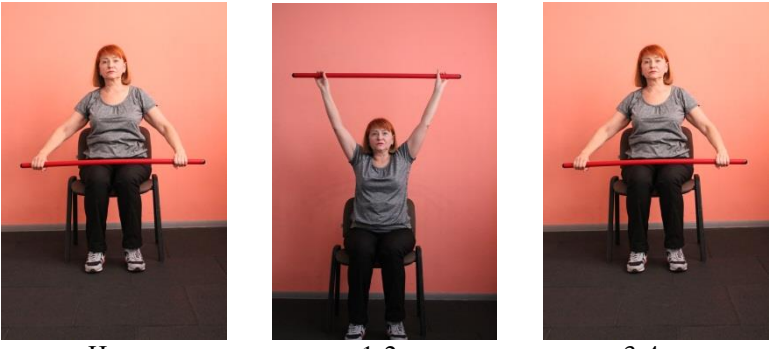
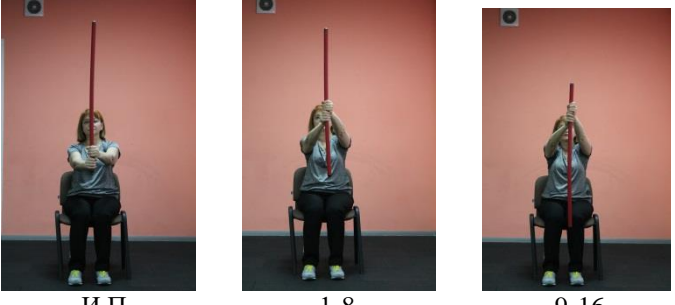
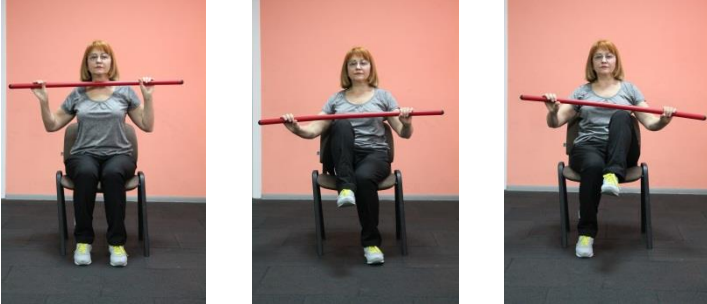


<p>5</p>	 <p>И. п. 1 3</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь, ноги немного согнуты, палка сзади на согнутых локтевых суставах. 1– наклон вправо; 2 – и. п.; 3 – то же влево; 4 – и. п.</p>
<p>6</p>	 <p>И. п. 1 3</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь, ноги немного согнуты, палка сзади на согнутых локтевых суставах, ладони кверху. 1– поворот вправо; 2 – и. п.; 3 – то же влево; 4 – и. п.</p>
<p>7</p>	 <p>И. п. 1-2 3-4</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, палка на бедрах, широкий хват. 1-2 – палка вверх; 3-4 – и. п.</p>
<p>8</p>	 <p>И.п. 1-8 9-16</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, палка вперед вертикально, хват за нижний край палки. 1-8 – перехват снизу-вверх; 9-16 – то же, сверху-вниз.</p>
<p>9</p>	 <p>И. п. 1-2 5-6</p>	<p>И. п. – сидя на стуле, палка на груди. 1-2 – согнуть правую вперед, палка вперед; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же, левой; 7-8 – и. п.</p>

10



И. п.



1-2



5-6



7-8

И. п. – сидя на стуле, палка на бедрах.

1-2 – перекатить палку вперед ребром ладони, ладони внутрь;

3-4 – то же, назад;

5-8 – то же, ладони наружу.