

ОРУ с гимнастическими палками





СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, ПАЛКУ ВВЕРХ



СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, ПАЛКУ ВПЕРЕД ПРАВЫМ КОНЦОМ КНИЗУ



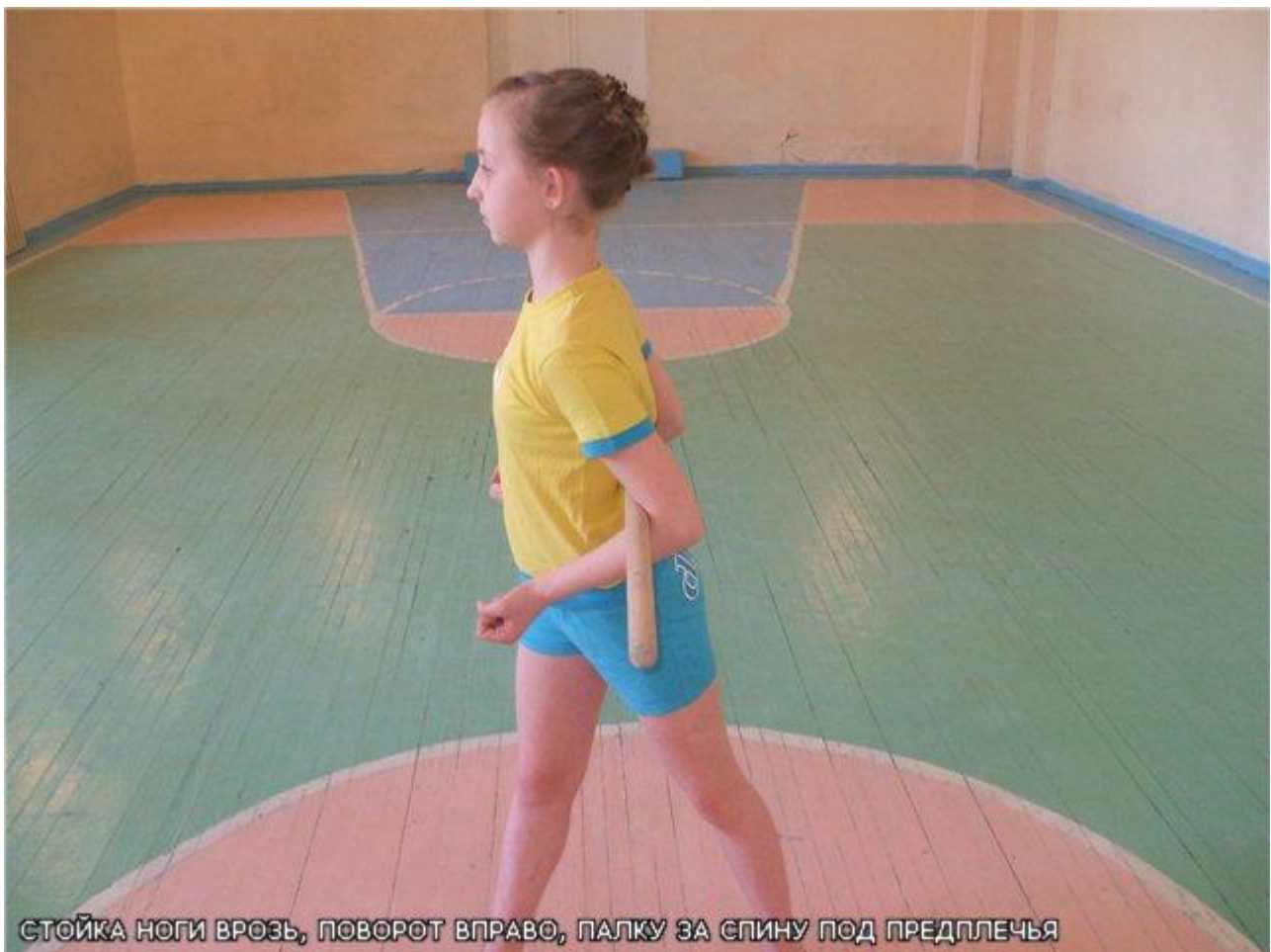
СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, ПОВОРОТ ВЛЕВО, ПАЛКУ ВПЕРЕД ПРАВЫМ КОНЦОМ КНИЗУ



СТОЙКА , ПАЛКУ ВПЕРЕД ПРАВЫМ КОНЦОМ КВЕРХУ



СТОЙКА , ПАЛКУ ВВЕРХ



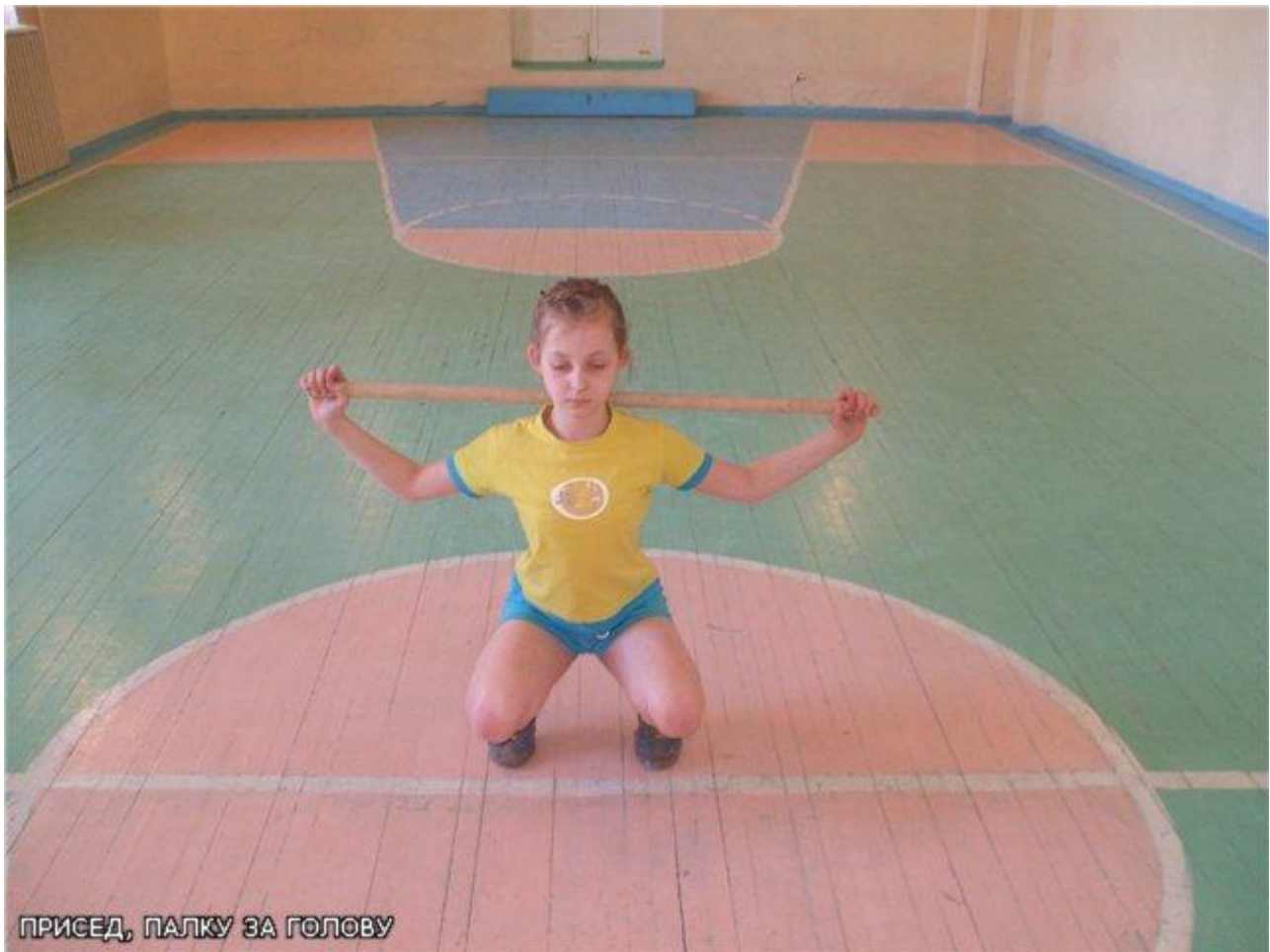
СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, ПОВОРОТ ВПРАВО, ПАЛКУ ЗА СПИНУ ПОД ПРЕДПЛЕЧЬЯ



НАКЛОН ПРОГНУВШИСЬ, ПАЛКУ ВПЕРЕД-ВВЕРХ



ПРИСЕД, ПАЛКУ ВВЕРХ



ПРИСЕД, ПАЛКУ ЗА ГОЛОВУ



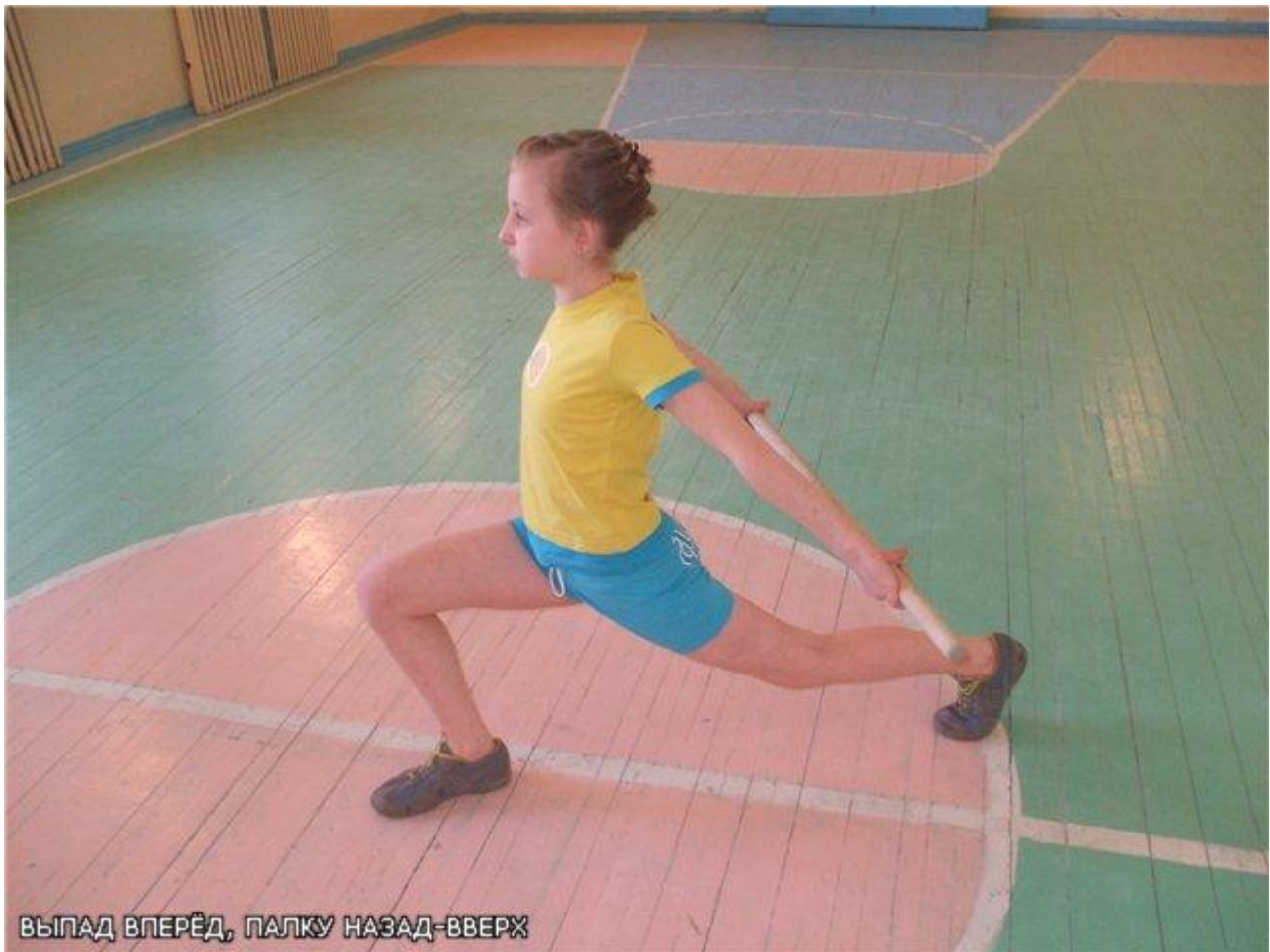
ПЕРЕШАГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ ПАЛКУ, РУКИ НЕ ОТРЫВАТЬ



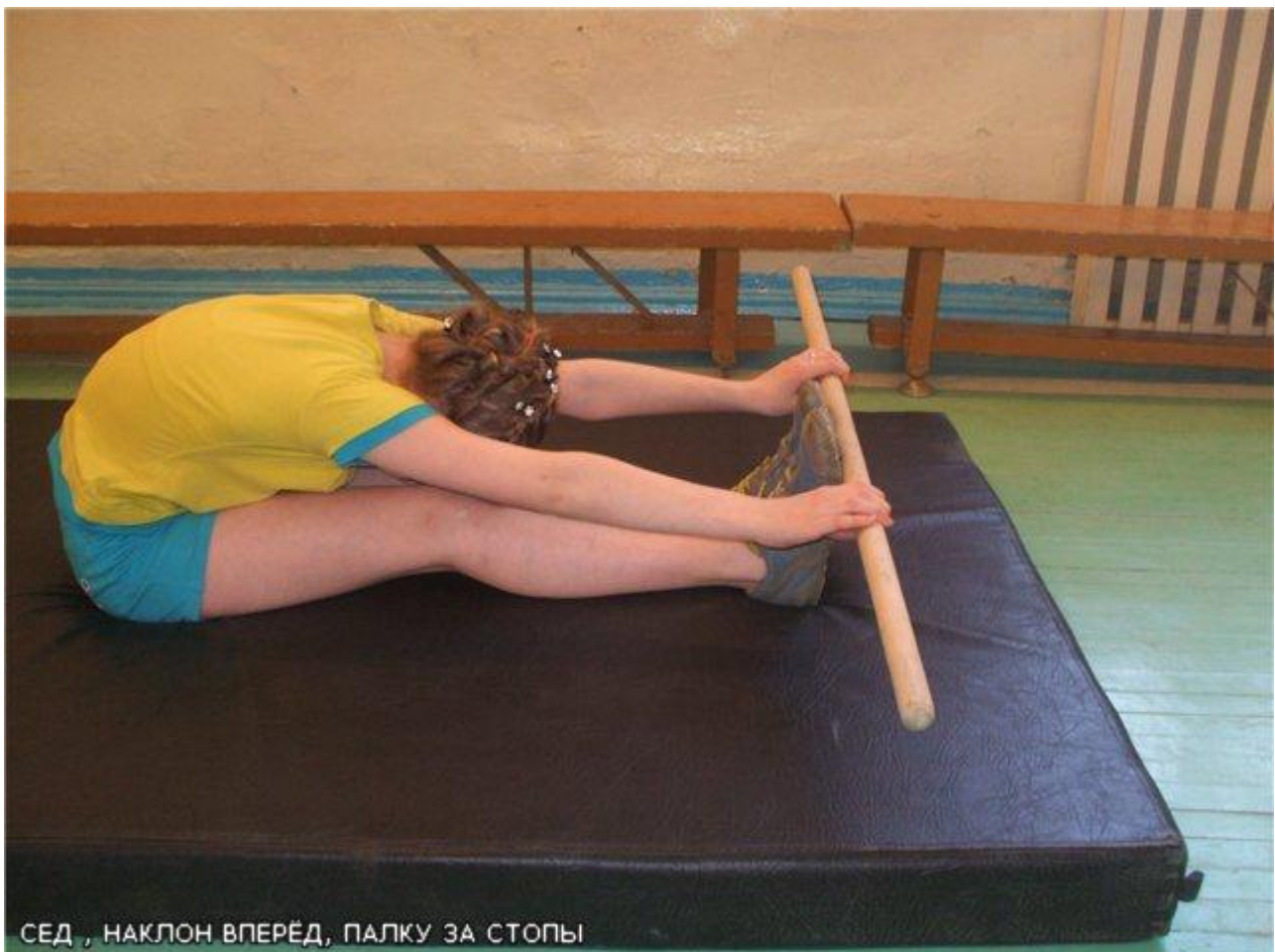
ВЫПАД ВПРАВО, ПАЛКУ ВПЕРЁД



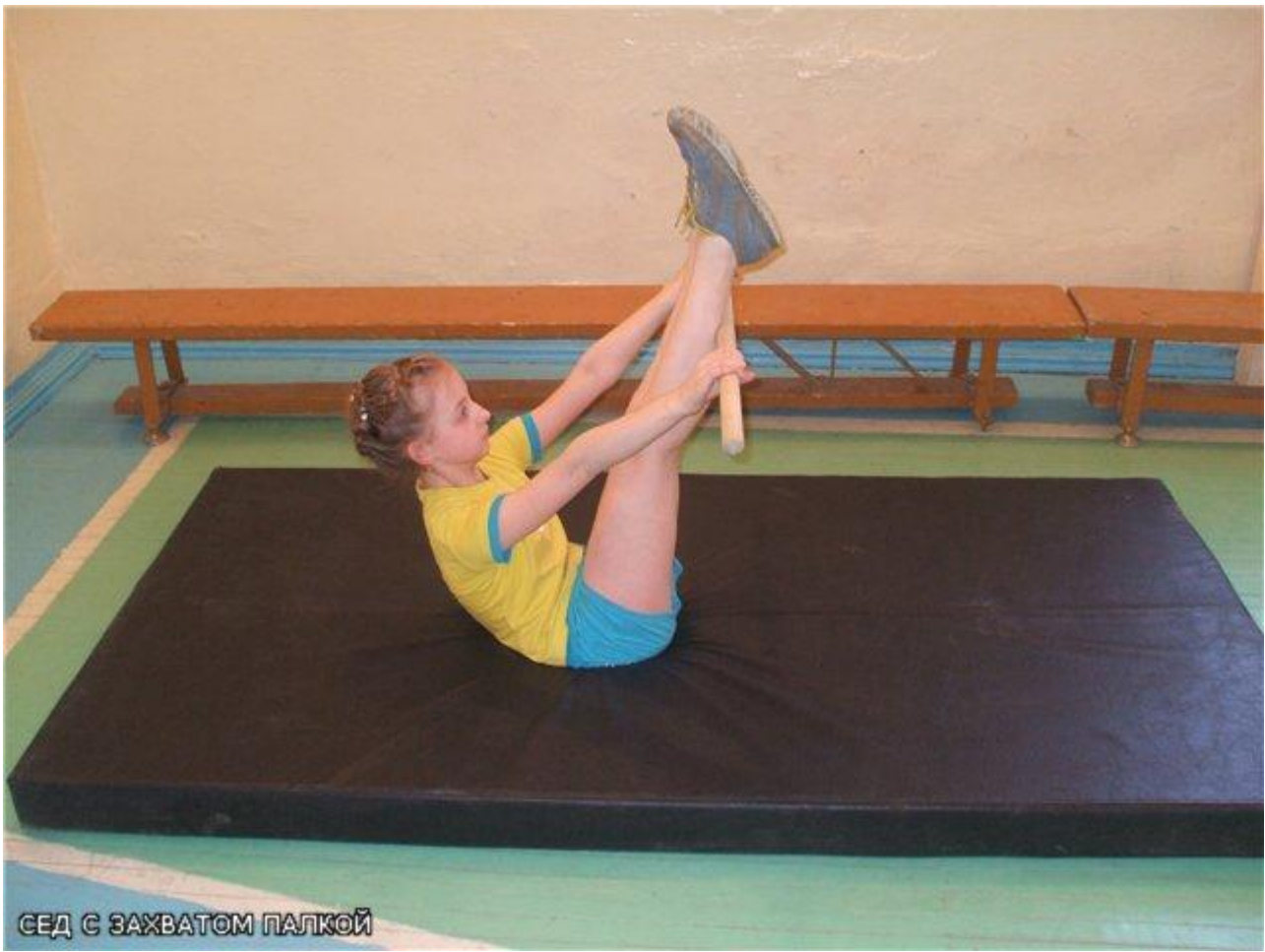
ВЫПАД ВПЕРЁД, ПАЛКУ ВВЕРХ



ВЫПАД ВПЕРЕД, ПАЛКУ НАЗАД-ВВЕРХ



СЕД , НАКЛОН ВПЕРЕД, ПАЛКУ ЗА СТОПЫ



СЕД С ЗАХВАТОМ ПАЛКОЙ