

UKEMI

Набор упражнений №1

	4-6	7-10	11-14	15-18
"Бутерброд" в стороны				
С полотенцем	1	1	1	
С партнером		1	1	1
Опускание в стороны				
За руки	1			
С мячом	1	1		
С обручем		1	1	
С шестом			1	1
Самостоятельно			1	1
Опускание на спину				
За руки	1			
С мячом	1	1		
С обручем		1	1	
С шестом			1	1
Самостоятельно			1	1
Стелить (спереди) вперед - назад				
С полотенцем	1	1	1	
С партнером		1	1	1
Стелить (сзади) вперед - назад				
С полотенцем		1	1	
С партнером			1	1
"Промокашка" на спину				
Руки впереди (мягкий мат)	1			
Руки впереди		1	1	1
"Промокашка" вперед				
Руки впереди (мягкий мат)	1			
Руки впереди		1	1	
Руки за спиной				1
Боковой кувырок вперед				
Мягкий мат	1	1		
			1	1
Кувырок вперед				
Мягкий мат	1	1		
			1	1
Кувырок назад				
Мягкий мат		1		
			1	1
Боковой кувырок назад		1	1	1
USHIRO-UKEMI			1	1
MAE-UKEMI			1	1
YOKO-UKEMI			1	1
	10	15	21	16