Задание по акробатике на 10 – 14 ноября 2020 год.

Вводная часть занятия

- 1. Ходьба по квартире на: внешней стороне стопы, руки на поясе; на пятках, руки на поясе; на внутренней части стопы, руки на поясе. (каждый вид ходьбы выполнять по 40 секунд , чередуя с обычной ходьбой.)
- 2. Упражнения (а, б, в) выполнять перед зеркалом
- а) И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Выполнить 12 раз наклоны, руками тянуться к стопам. (Следить за положением рук)
- б) И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Выполнить 12 раз приседание, руки вперед. (Следить за положением рук)
- в) И.п.: стоя. Махи ногами вперёд-назад в стороны. (Следить за осанкой. Выполнять по 12 раз на левую и правую ногу).
- 3. Выполнить упражнение «качание на шпагатах». (Повторить 12 раз.)
- 4. Выполнить упражнение «приземление с низкой подставки (три вида). (Повторить по 8-10 раз.)

Основная часть занятия

а) Отработка стойки на руках у стены. (повторить 8 раз.)

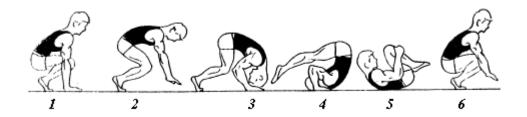


Если позволяет место, то с «вальсета». Смотреть за пяткой. Повторить 10 раз.

б) Отработка «мостика» - лёжа. Повторить 8 раз.

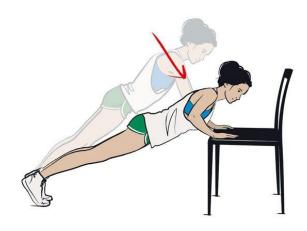


- в) Опускание в «мостик» и подъём. Смотреть на руки. Повторить 10 раз.
- г) Отработка полу переворота назад с дивана. Смотреть за работой ноги и головы. Повторить 10 раз.
- д) Отработка группировки в кувырке вперёд (если есть мягкий коврик). Повторить 10 раз.



Заключительная часть занятия

а) Отжимание от стула или дивана. (Увеличить до 30 раз.)



б) «Пресс» - сидя на стуле, держась за его спинку. (Увеличить до 30 раз.)

