Задание по акробатике с 3 по 7 ноября 2020 года.

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 30 секунд, чередуя с обычной ходьбой.)

2. ***Упражнения (а, б, в) выполнять перед зеркалом***

а) И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Выполнить 10 раз наклоны, руками тянуться к стопам. (Следить за положением рук)

б) И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Выполнить 10 раз приседание, руки вперед. (Следить за положением рук)

в) И.п.: стоя. Махи ногами вперёд-назад – в стороны. (Следить за осанкой. Выполнять по 10 раз на левую и правую ногу).

3. Выполнить упражнение «качание на шпагатах». (Повторить 10 раз.)

4. Выполнить упражнение «приземление с низкой подставки (три вида). (Повторить по 6 раз.)

Основная часть занятия

а) Отработка стойки на руках у стены (повторить 5 раз)

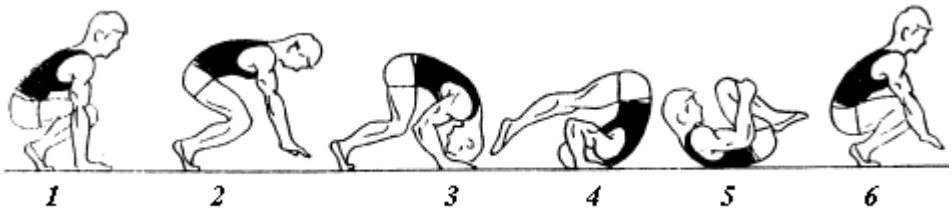
Если позволяет место, то с «вальсета». Смотреть за пяткой. Повторить 6-8 раз.

б) Отработка «мостика» - лёжа. Повторить 5 раз.

в) Опускание в «мостик» и подъём. Смотреть на руки. Повторить 6-8 раз.

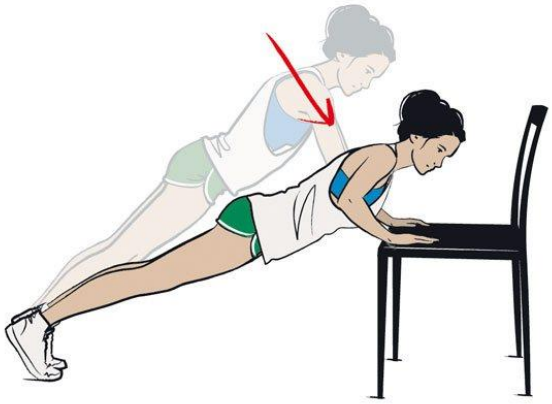
г) Отработка полу переворота назад с дивана. Смотреть за работой ноги и головы. Повторить 6-8 раз.

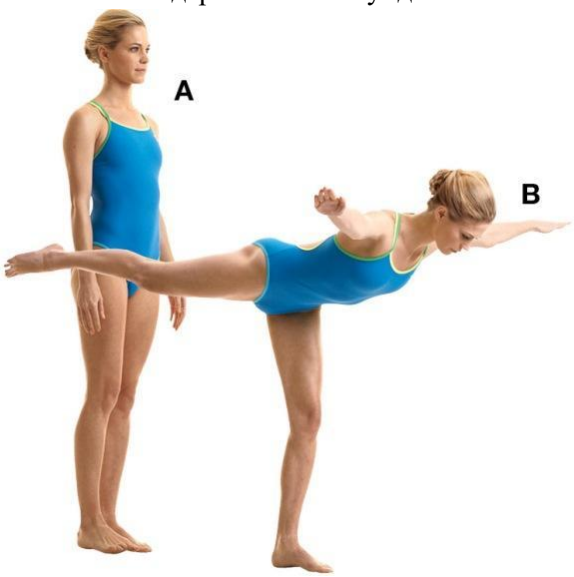
д) Отработка группировки в кувырке вперёд (если есть мягкий коврик). Повторить 6-8 раз.



Заключительная часть занятия

а) Отжимание от стула или дивана. (20-25 раз.)



б) «Пресс» - сидя на стуле, держась за его спинку. (20-25 раз.)

в) «Ласточка» - держать 6-8 секунд на обе ноги перед зеркалом. (по 3-4 раза.)