

Общие физические упражнения Для художественной гимнастики

1. И. п. – сед ноги вместе, руки в сторону, стопы оттянуты к полу
1 - стопы на себя;
2- стопы оттянуты к полу;
3-4 - тоже (повторение 16раз)
2. И. п. – сед ноги вместе, руки в сторону, стопы оттянуты к полу
1 – 2 – круговые движения стопами в право;
3 – 4 – в лево (повторение 16раз).
3. И. п. – сед ноги вместе, руки в сторону, стопы оттянуты к полу
1 – поднять правую ногу на 45 градусов;
2 - отпустить;
3-4- тоже левой (повторение 16раз).
4. И. п. – сед ноги вместе, руки стоят на полу на предплечье, стопы оттянуты к полу
1 -поднятие двух ног до лба;
2- отпустить;
3 –4 - тоже (повторение 16раз).
5. И. п. – лежа на спине руки прямые к ушам, ноги в подняты вверх
1- сед ноги врозь, руками касаться пола;
2- И.П. (повторение 16раз)
6. И. п. – сед ноги вместе, руки в сторону, стопы оттянуты к полу
1 - переход через поперечный шпагат, соединить ноги сзади
2- вернуться в И.П. (повторение 16раз)
7. И.П.- лежа на животе, руки прижаты к ушам прямые подняты вверх, ноги прямые, стопы оттянуты подняты вверх (лодочка)
1- перекат на грудь
2- перекат на живот- бедра (повторение 16раз)
8. И.П.- лежа на животе, руки прижаты к ушам прямые, ноги прямые, стопы оттянуты (кобра)
1- поднять руки вверх, прогнуться
2- И.П. (повторение 16раз)

9. И.П -Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам).

1-2 Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

3-4- Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки (повторение 5-6 раз)

После каждого упражнения на спину

10. И, П- сед ноги вместе, спина прямая, руки вверх, ноги прямые, стопы оттянуты.

1- Наклоняйтесь вперед, не возвращаясь назад. 10 счетов

2- И.П. колени не сгибать, коснутся грудью.

Растяжка:

1. продольный правый шпагат (50 счетов)

- Правая нога вытянута вперед, стопа оттянута, левая стоит на колене пятка точно вверх;
- Тазобедренные суставы стоят ровно (не правая не левая сторона не уходит вперед)
- Руки поставить возле колена
- Катиться вперед следить за тазом
- Кто сидит на шпагате руки убрать назад к левому колену прогнуться, добавить опору

2. продольный левый шпагат (50 счетов)

- Левая нога вытянута вперед, стопа оттянута, правая стоит на колене пятка точно вверх;
- Тазобедренные суставы стоят ровно (не правая не левая сторона не уходит вперед)
- Руки поставить возле колена
- Катиться вперед, следить за тазом
- Кто сидит на шпагате руки убрать назад к правому колену прогнуться, добавить опору

3. поперечный шпагат (50 счетов)

- Правая и левая нога вытянутые в сторону прямые
- Руки стоят спереди ног на предплечье
- Кто сидит на шпагате положить грудь на пол, добавить опору

