

Домашнее задание для начинающих гимнасток.

Для того чтобы девочки лучше закрепили и освоили те задания и элементы, изученные на занятиях, их нужно повторять дома. Для этого сначала необходимо разогреть мышцы. Можно потанцевать под музыку или попрыгать несколько минут.

Упражнение 1. «Коробочка». Выполняется из положения лежа на животе, руки прямые в упоре, ноги согнуты до касания головы. Держать на 3 счета. Следить, чтобы ножки были вместе (колени не разводить), носки вытянуты (фото 1).



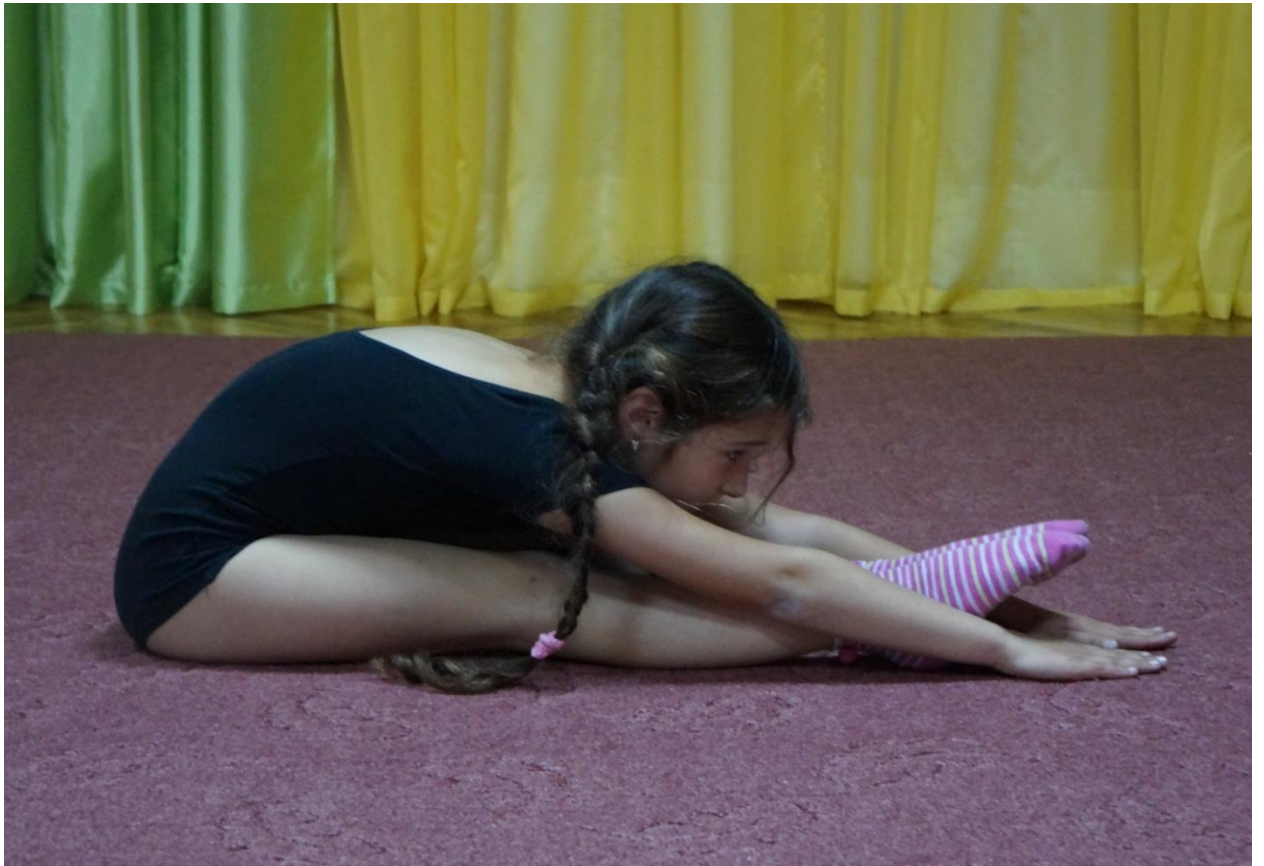
(фото 1)

Упражнение 2. Прогиб из стойки на коленях. Стараться руками достать до пола. Держать на 3 счета. Колени вместе (фото 2).



(фото 2)

Упражнение 3. «Складочка» из положения сидя ноги прямые вперед, наклон вперед. Стараться грудью коснуться колен. Держать 3 счета. Следить, чтобы ножки не сгибались, носки натянуты (фото 3).



(фото 3)

Упражнение 4 Полушпагат. Из седа на коленях вытянуть одну ногу назад прямую. Руки в стороны, спина прямая. Держать на 3 счета (фото 4).



(фото 4)

Упражнение 5 Полушпагат в кольцо. Из положения полушпагата согнуть ногу до касания головы. Можно одной рукой держаться за пол или обе руки в стороны. Следить, чтобы нога не уходила в сторону (фото 5).



(фото 5)

Упражнение 6. Стойка «березка». Из положения лежа на спине поднять прямые ноги вверх. Руки согнуты, стоят на полу предплечьями и поддерживают спину. Стойка должна быть прямая, носки натянуты, держать 3 счета (фото 6).



(фото 6)

Упражнение 7. «Ласточка». Прямую ногу отвести назад до горизонтального положения. Держать на 3 счета. Спину вперед сильно не наклонять, руки в стороны, носок натянут.



(фото 7)

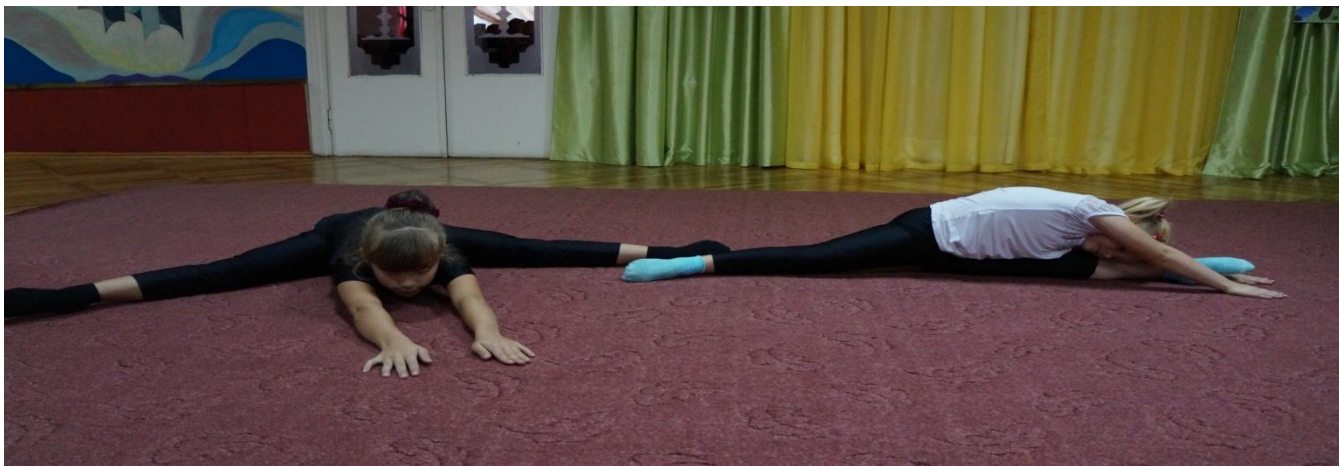
Упражнение 8. Мостик. Можно выполнять из положения лежа.

Стараться поставить руки ближе к ногам. Руки прямые, ноги почти прямые, вся опора на руки, голову вниз. (Пальцы рук смотрят на пятки). Если ребенок пробует выполнить мостик стоя, его надо поддержать под спину (фото 8).



(фото 8)

Упражнение 9 для растяжки. Сидя на полу прямые ноги широко в стороны. Наклон к левой ноге, держать, наклон к правой ноге, держать, наклон вперед. Следить, чтобы ноги не сгибались, носки натянуты, спина прямая (фото 9)



(фото 9)