

Презентация на тему:
ОСНОВНЫЕ СТОЙКИ: СТОЯ, СИДЯ,
ЛЁЖА.

СДЕЛАЛ

ХАРИН ДМИТРИЙ 6В

Основная стойка



Основная стойка — стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище несколько подается вперед, руки опущены так, что кисти, обращенные ладонями внутрь, находятся сбоку и посередине бедра, а пальцы полусогнуты и касаются бедра; голова держится прямо.



Широкая стойка ноги врозь



Широкая стойка ноги врозь — ноги широко разведены в стороны. Руки могут быть на поясе или вдоль туловища.

Стойка на (правом, левом) колене



Стойка на правом (левом) колене — колено, голень и вытянутый носок правой (левой) ноги опираются на пол. Левая (правая) нога согнута в колене с опорой на всю стопу. Голень левой (правой) и бедро правой (левой) ноги перпендикулярны полу.

6. И.П. – сидя

Пережат назад в стойку на лопатках, согнувшись, руки выпрямлены, носками коснуться пола;

Пережат в И.П.

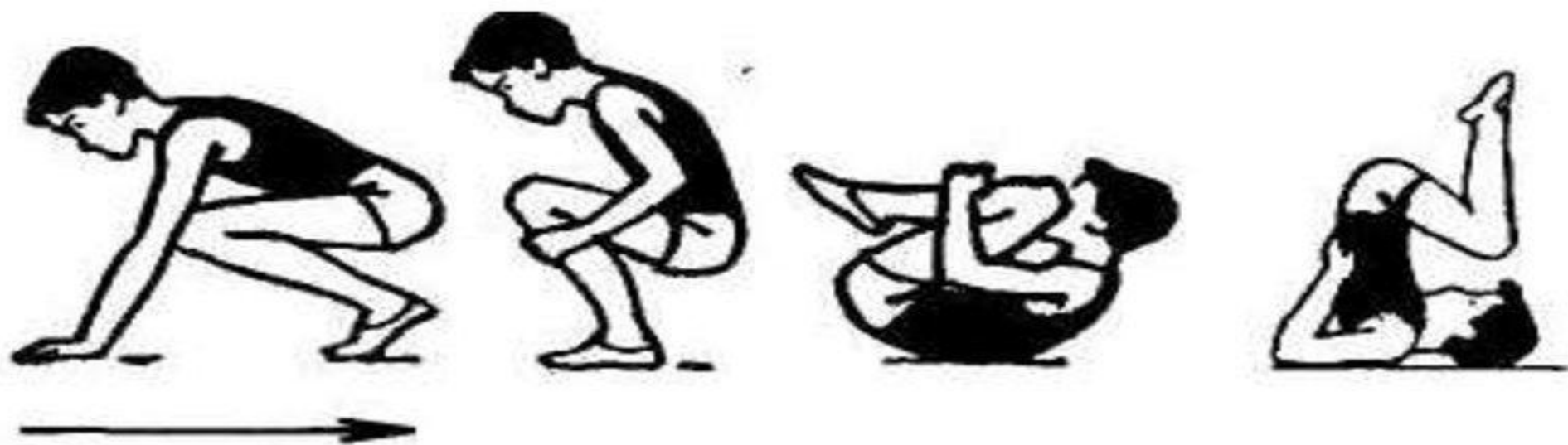


2010 57

Стойки

Вертикальное положение туловища в упоре ногами вверх. Вид ограниченного устойчивого равновесия.

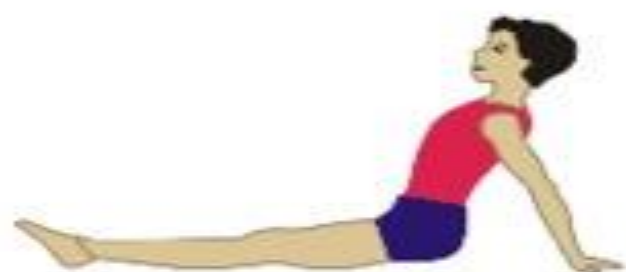
От контактной площади опоры, стойки подразделяются к различным категориям трудности: стойки в упоре на лопатках, на плечах, на предплечьях, на голове, на руках и др.



Выполнение стойки на лопатках согнув ноги

Сед

- ЭТО ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ.



Сед

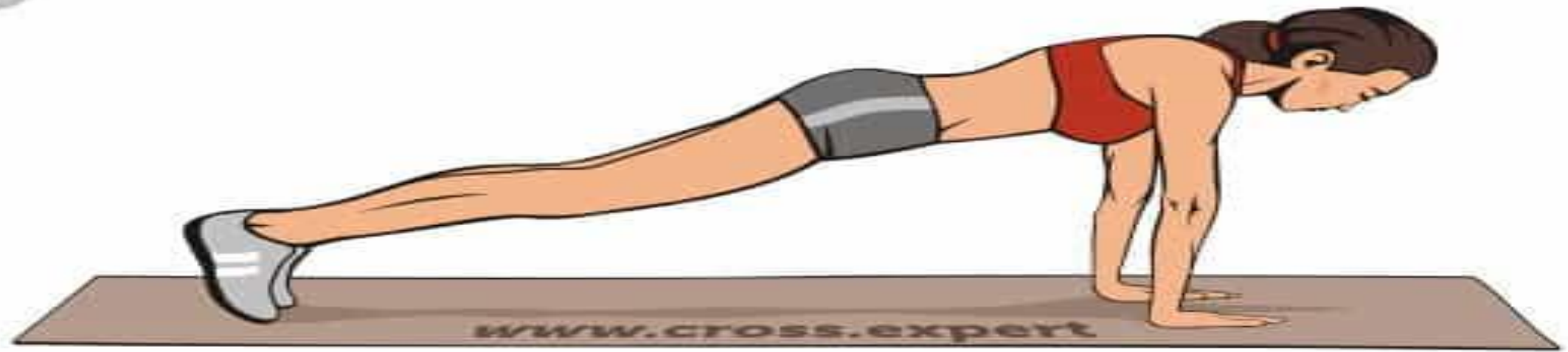


Сед ноги врозь

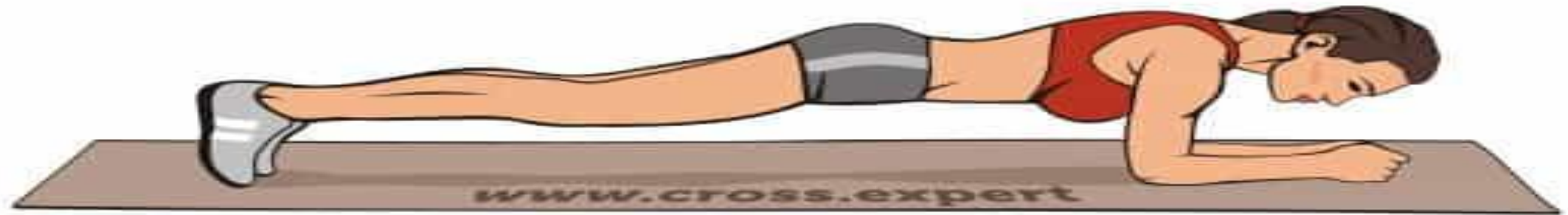


Сед углом

1



2



Упор

- положение тела, при котором плечи располагаются выше точек опоры.



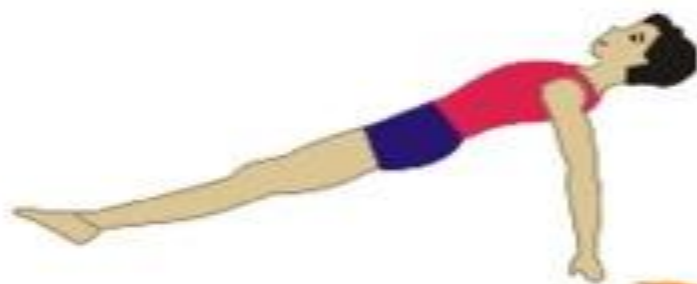
Упор присев



Упор лежа



Упор согнувшись



Упор лежа сзади



а



б

Рис. 21

Спасибо за внимание

