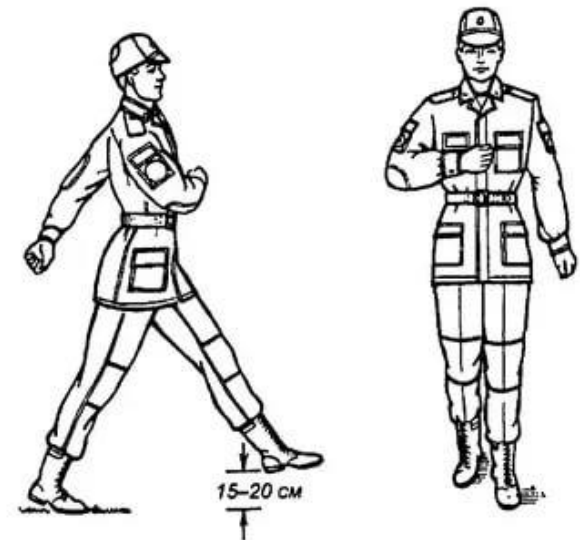
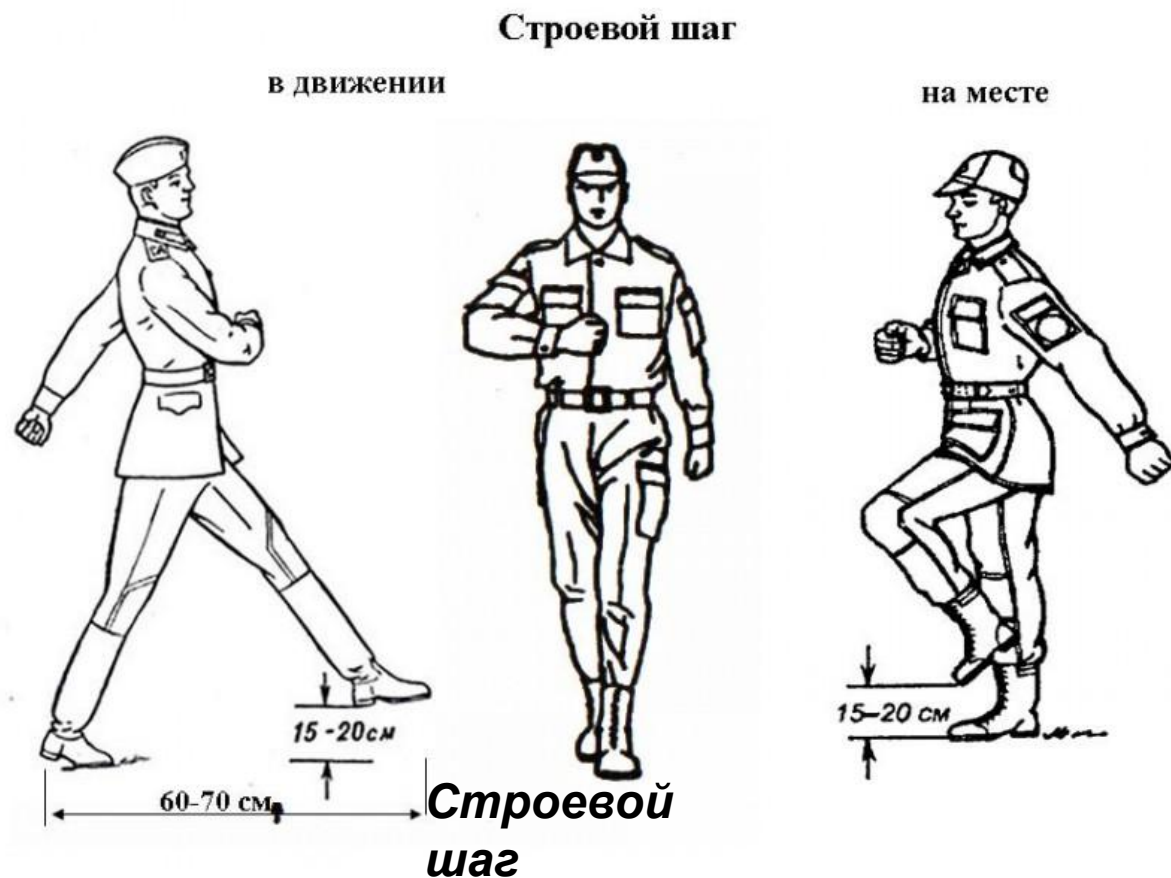


Способы ходьбы, передвижения, фигурной маршировки

Строевой шаг — шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком на 15 — 20 см от пола, а ставится твердо на всю ступню. Движение руками выполняется вперед (сгибая в локтях) так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстояние ладони от тела, назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смот



Походный шаг (обычный) отличается меньшим напряжением, нога выносится свободно, без оттягивания носка и ставится на пол без акцента, руками производятся свободные движения около тела.



В процессе проведения урока учителю придется применять различные способы ходьбы — *на носках, на пятках, приставными шагами, в полуприседе и приседе, выпадами*, а также упражнения типа задания.

Например, И.п. – о.с. (в колонне, в шеренге);

1 - 4 - три шага вперед,
приставить ногу;

5 - 6 - поворот кругом;

7 - 8 - поворот кругом;

Далее упражнение
повторяется.

Для перемены способа ходьбы или для выполнения упражнений в движении подается команда: «На носках — марш!» или «С выполнением



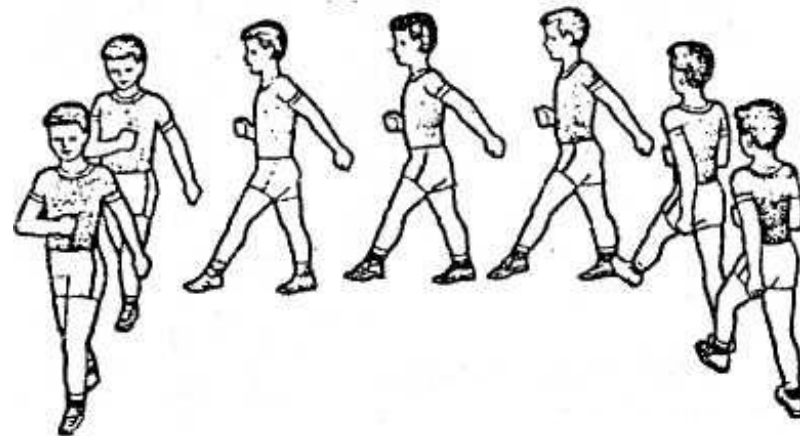
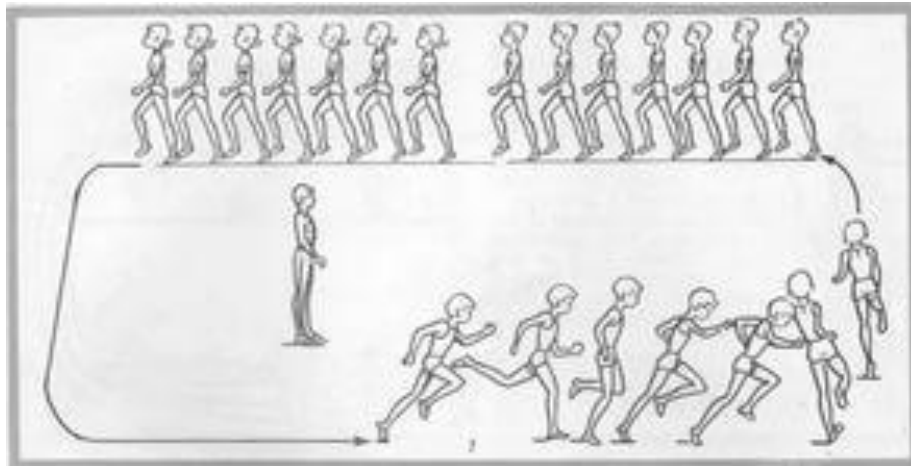
Исполнительная команда подается **под левую ногу**, правой делается шаг вперед. **Под левую ногу** начинается новое упражнение, для прекращения выполнения упражнения в движении подается команда: «**Без задания!**» или «**Закончить упражнение**» (если не требуется согласованного выполнения).

Остановка строя осуществляется по команде: «Класс — стой!» Исполнительная команда подается с постановкой левой ноги, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.



Движение на месте выполняется по команде: «На месте шагом (бегом) — марш!»

Для остановки строя в определенном месте:
«Направляющий — на месте!»



По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед до дистанции в 1 шаг.

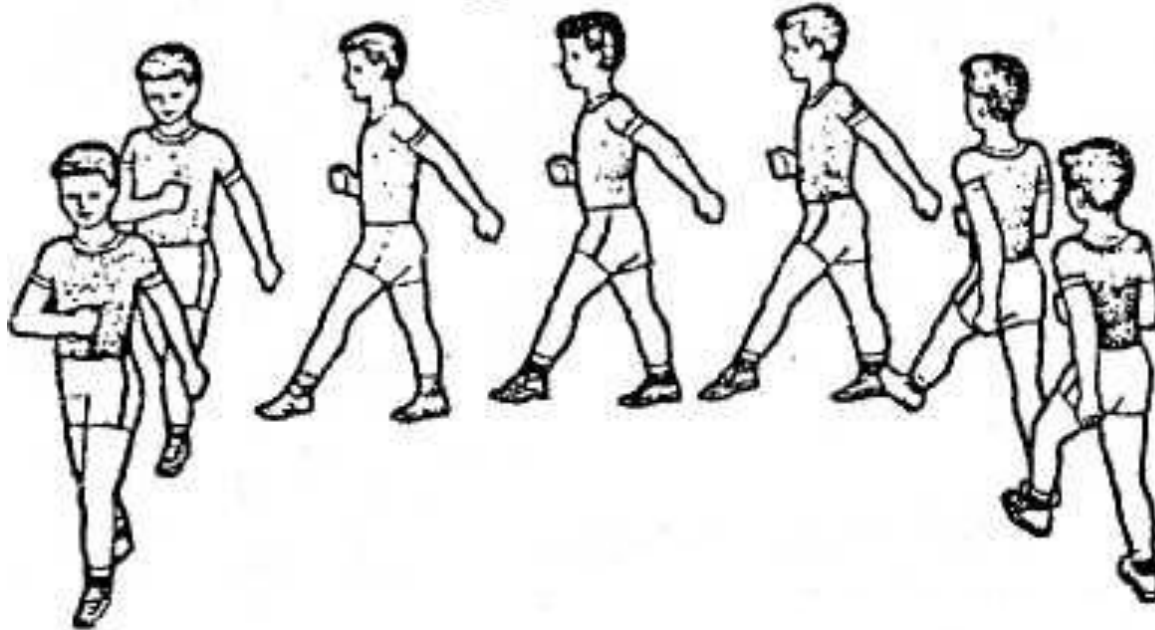
Для того чтобы остановить занимающихся в разомкнутом строю, подается команда:
«Дистанция 2 — 3 — 4 шага. Класс — на месте!»

Для возобновления движения вперед при ходьбе на месте подается команда: «Прямо!» Для достижения большей согласованности движений может быть использована предварительная команда: «Класс — прямо!» Исполнительная команда подается под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперед.

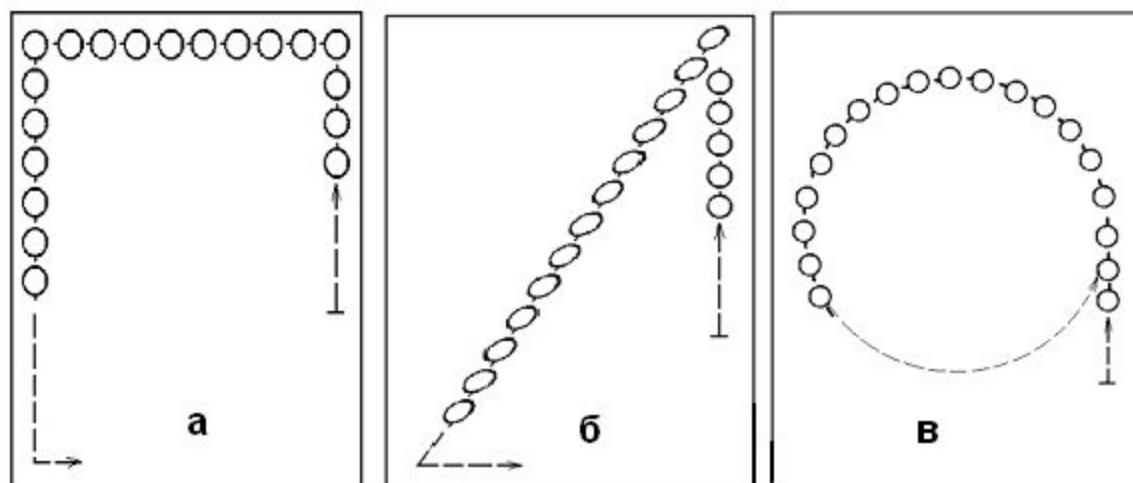


Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: «*Шире — шаг!*», «*Короче — шаг!*», «*Чаще — шаг!*», «*Ре — же!*», «*Полный — шаг!*» Исполнительная команда подается под левую ногу. Для обеспечения большей согласованности в действиях учащихся учитель подсчетом задает темп и ритм выполнения.

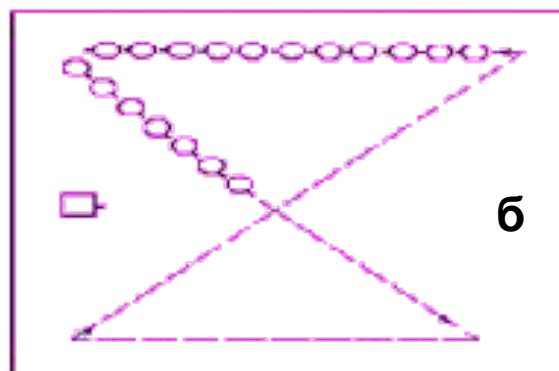
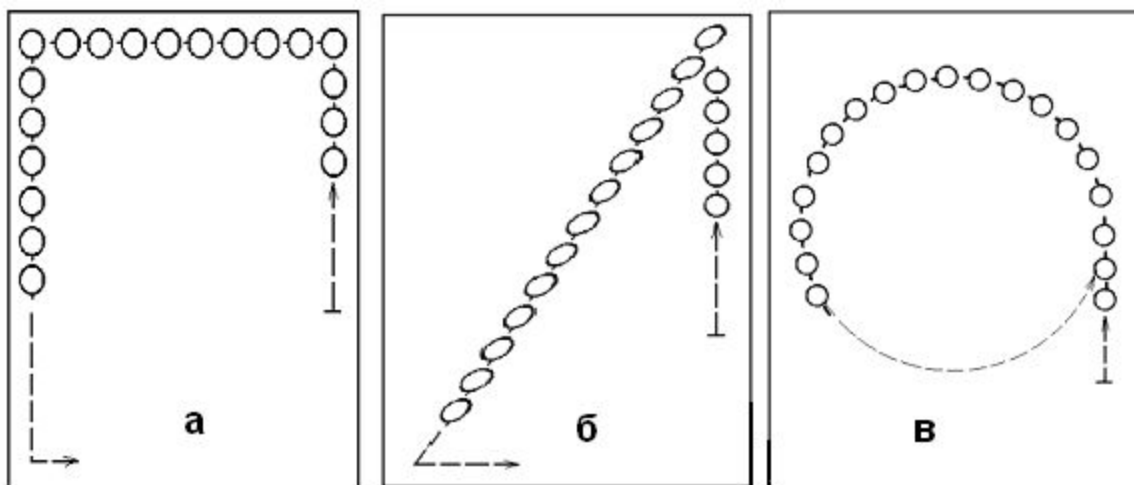
Захождение плечом выполняется по команде: «Правое плечо вперед шагом — марш!» (в движении слово «шагом» опускается). Учащиеся продвигаются по радиусу круга до очередной команды: «На месте!», затем подается команда «Прямо!»



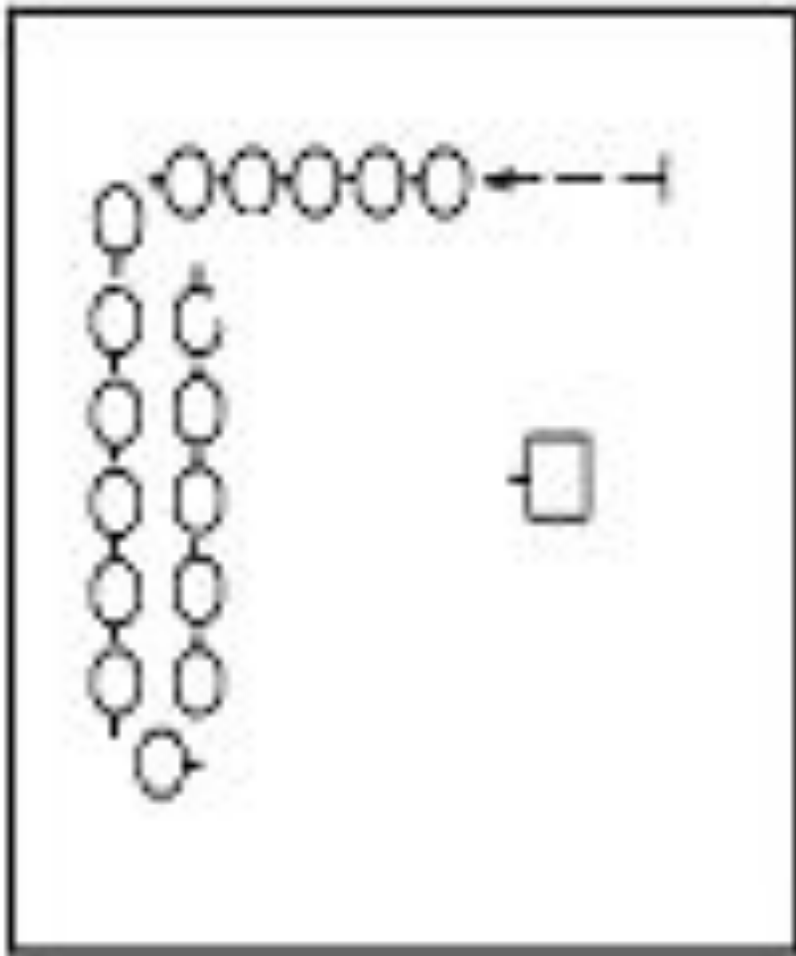
Обход — передвижение вдоль границ зала, выполняется по команде: «В обход налево (направо) шагом — марш!» (в движении «шагом» опускается). Исполнительная команда подается в момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала (рис. а.).



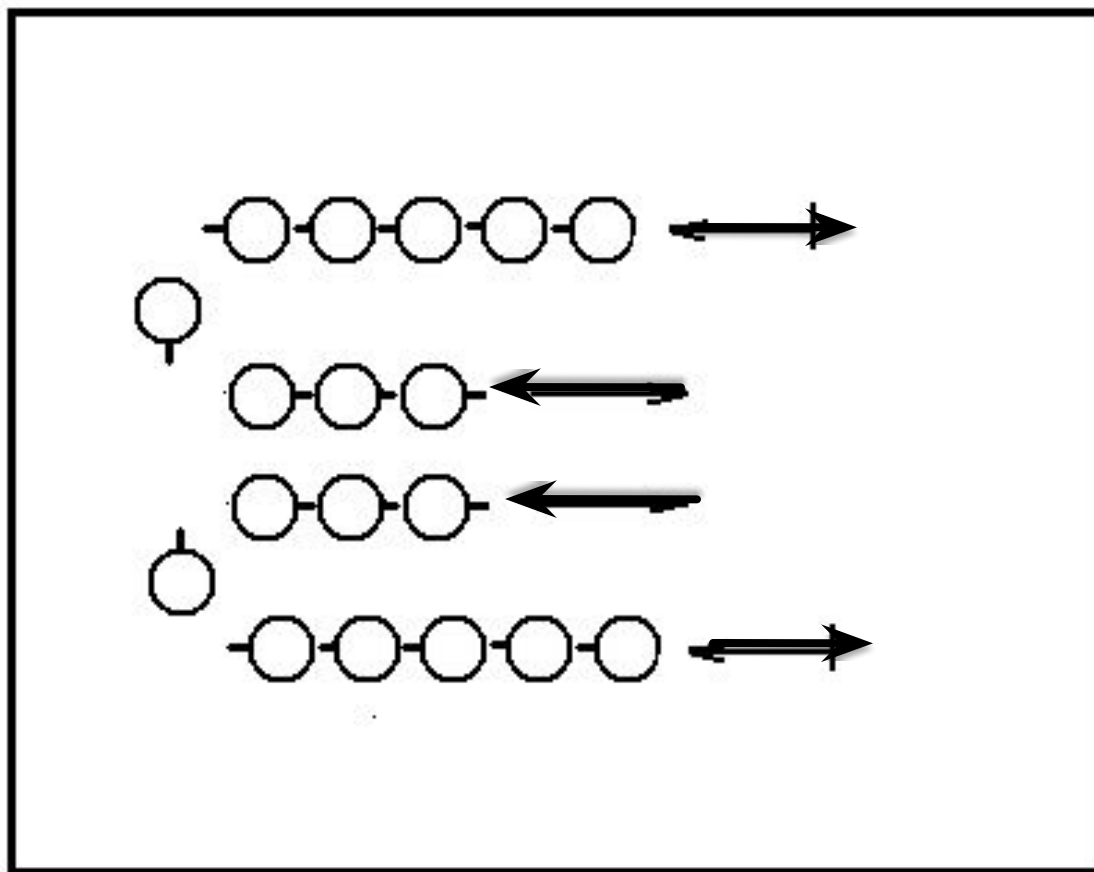
Диагональ — передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде: «По диагонали — марш!» Исполнительная команда подается на одном из углов зала (**рис. б**)



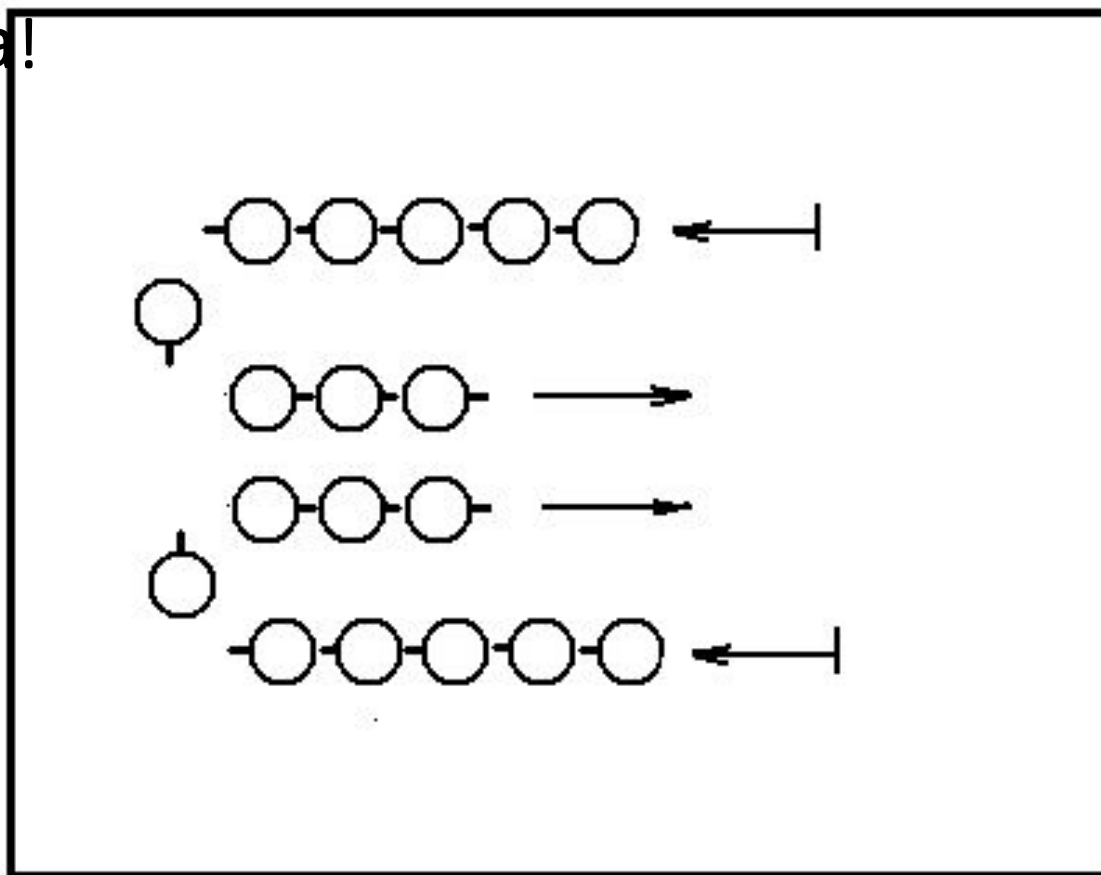
— движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: «Противоходом налево (направо) — марш!»



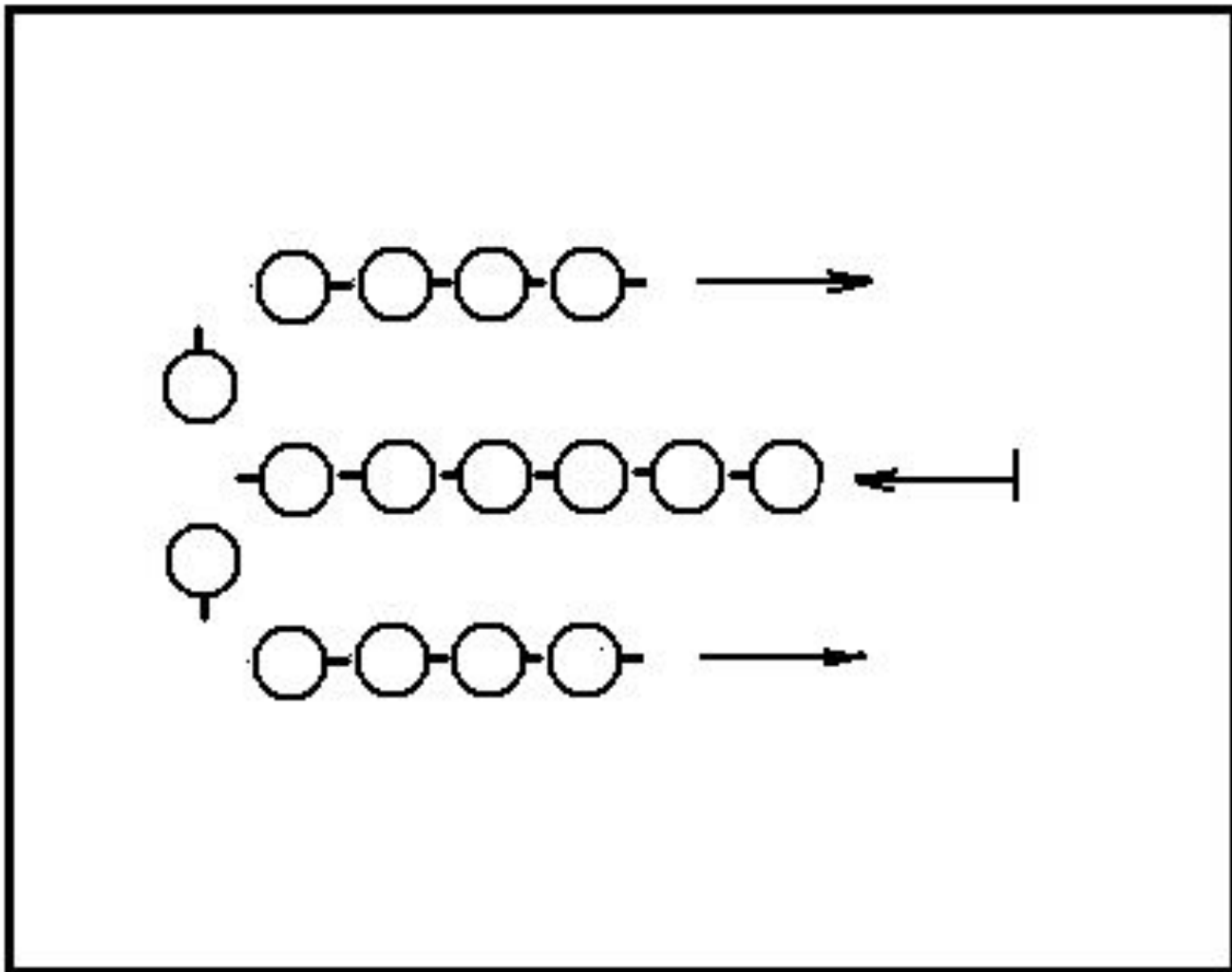
К вариантам противоходов можно отнести «противоход наружу». Упражнение выполняется по команде: «Противоходом наружу – марш!»



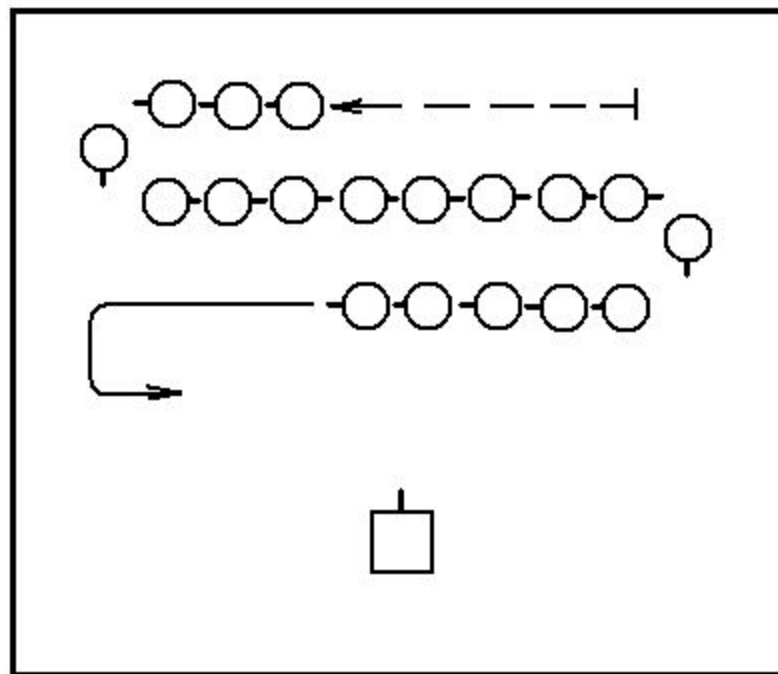
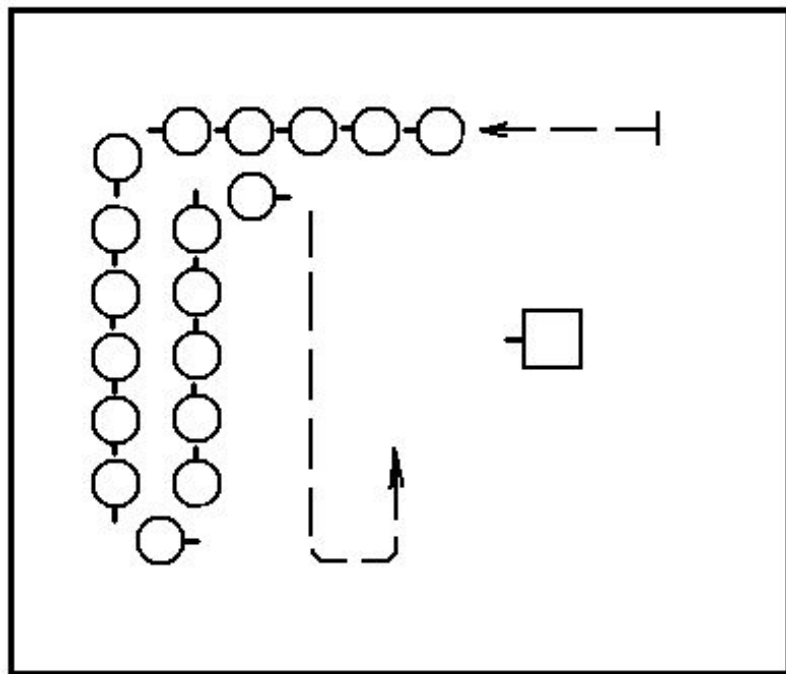
«Противоход внутрь» выполняется по команде: «Противоходом внутрь – марш!». Для этого движения следует предварительно **увеличить интервал между колоннами** не менее, чем на два шага!



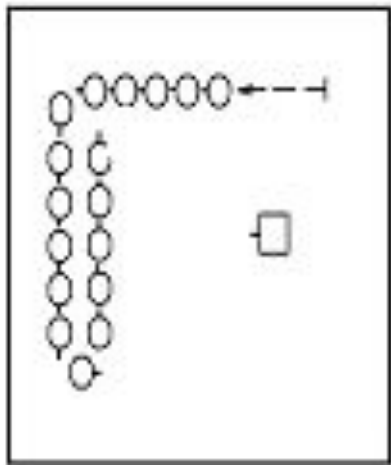
«Противоход дроблением» выполняется по команде: «Противоходом по одному направо и налево – марш!»



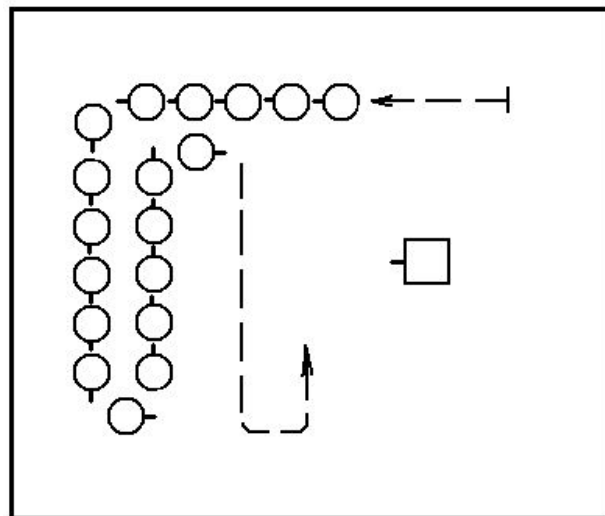
«Змейка» – это передвижение противходами попеременно налево и направо, исполняемых по прямым и косым направлениям.



Сначала подается команда для движения противоходом: «Противоходом налево – марш!»

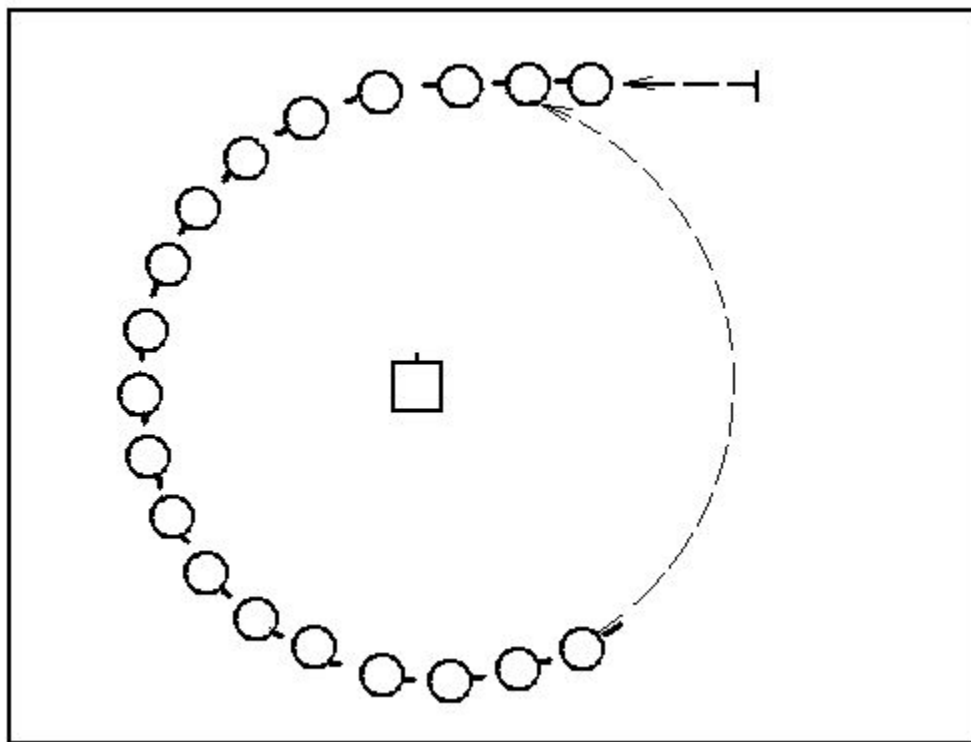


Когда направляющий сделает первый противоход, и длина части колонны от места поворота до направляющего станет необходимой (это и есть размер «змейки») подается команда: «Змейкой –

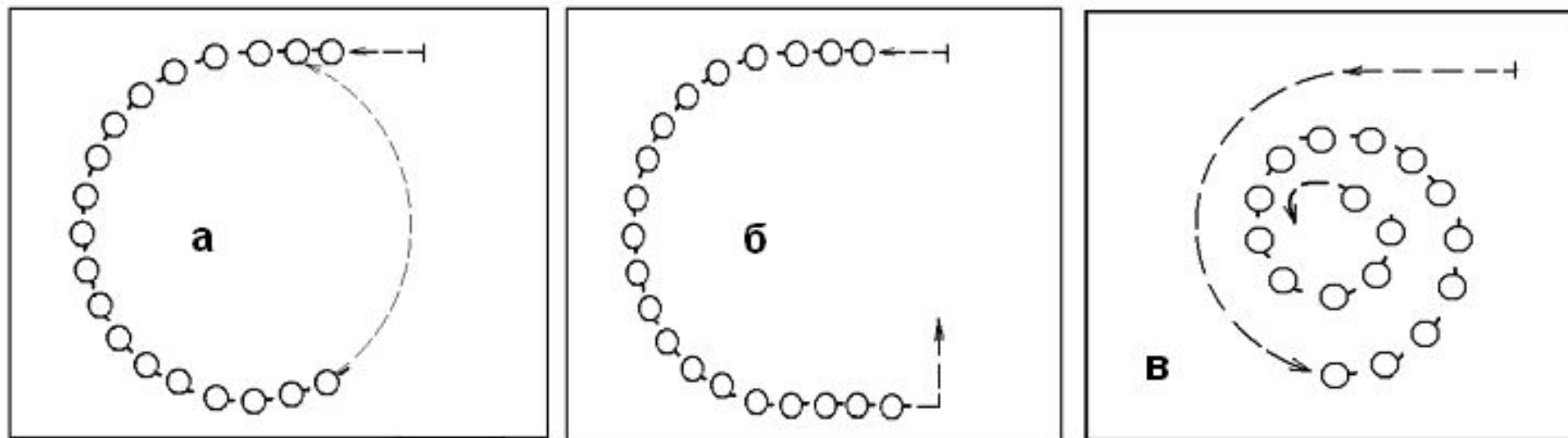


«По этой команде направляющий продвигается змейкой до новой команды учителя, например: «В обход – марш!»

Круг — движение занимающихся по кругу выполняется по команде: «Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу — марш!» В процессе продвижения учитель может дополнительно указывать дистанцию между занимающимися.



Дуга - равна половине круга. Выполняется по команде: «По дуге налево (направо) – марш!» или «Ко мне по дуге налево (направо) – марш!» (рис. 51)



Спираль – движение выполняется по спирали, по команде: «Спиралью налево (направо) – марш!» (рис. в). Для выполнения «спирали» направляющему необходимо взять интервал между витками не менее двух шагов.

Для выхода из «спирали» подается команда: «Налево (направо) противходом – марш!». Направляющий раскручивает «спираль» пока не будет дана новая команда, например: «В обход налево – марш!» или «Прямо!» или «На место построения – марш!».