

ВИСЫ И УПОРЫ



**Вис – положение тела,
при котором точка опоры
находится выше уровня
плеч.**

- *Вис стоя;
- *Вис лёжа;
- *Вис присев;
- *Вис прогнувшись;
- *Вис согнувшись;



Рис. 121

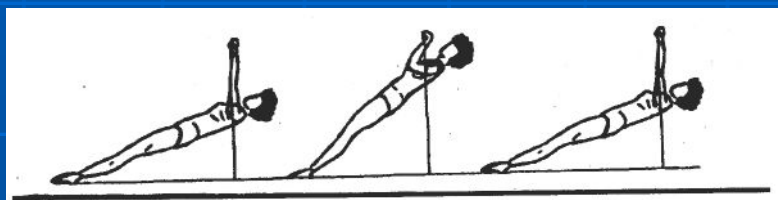
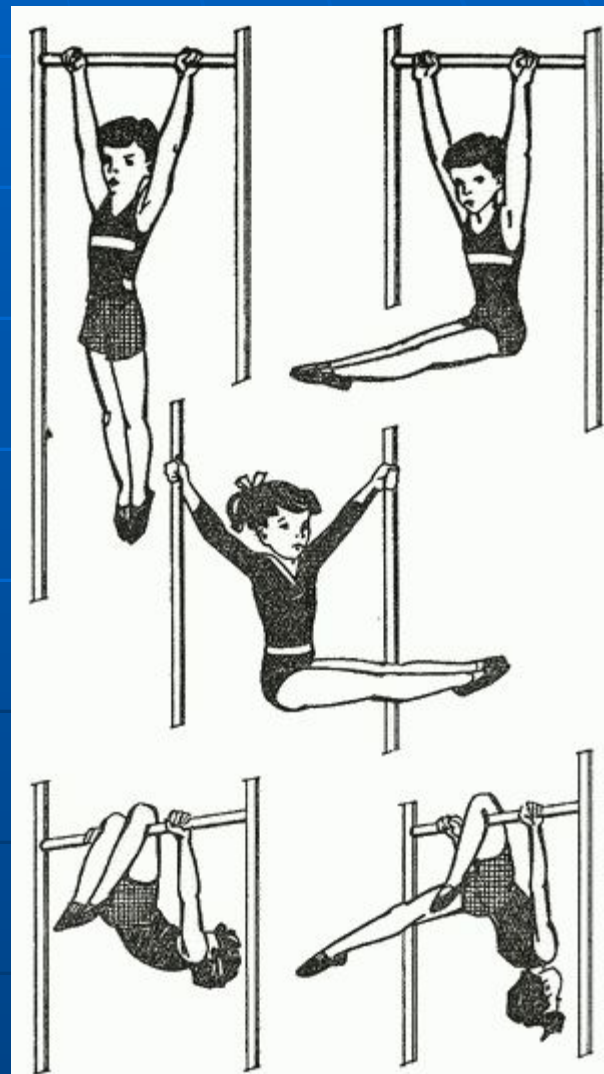


Рис. 125



Рис. 8



**Упор – положение тела, при
котором точка опоры
находиться ниже уровня
плеч.**

*упор присев;

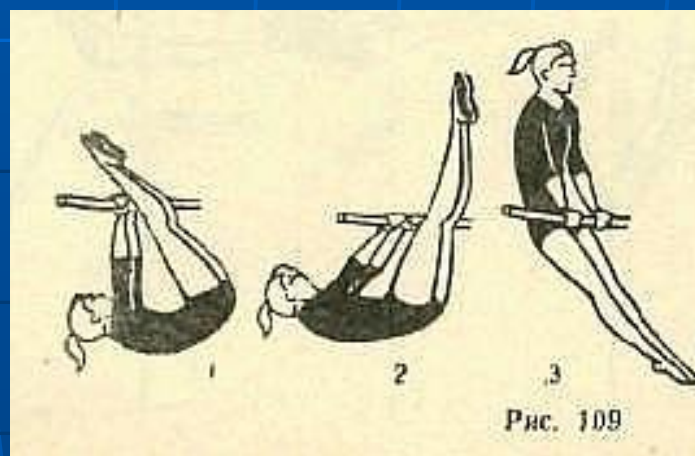
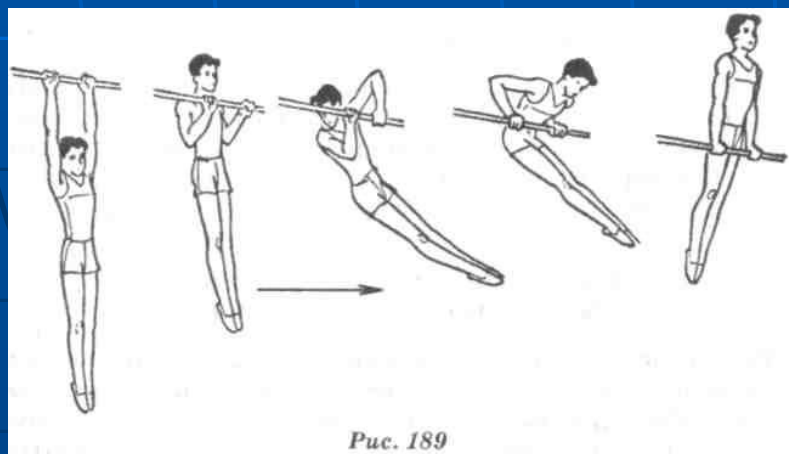
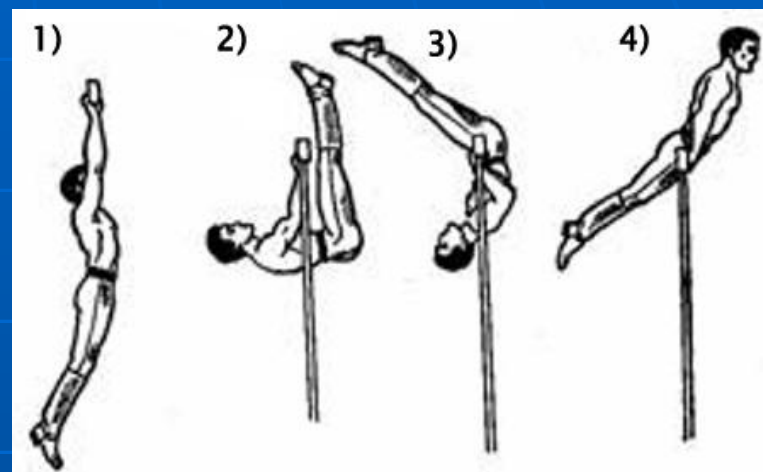
* упор лёжа;

*упор верхом на брусьях или перекладине.



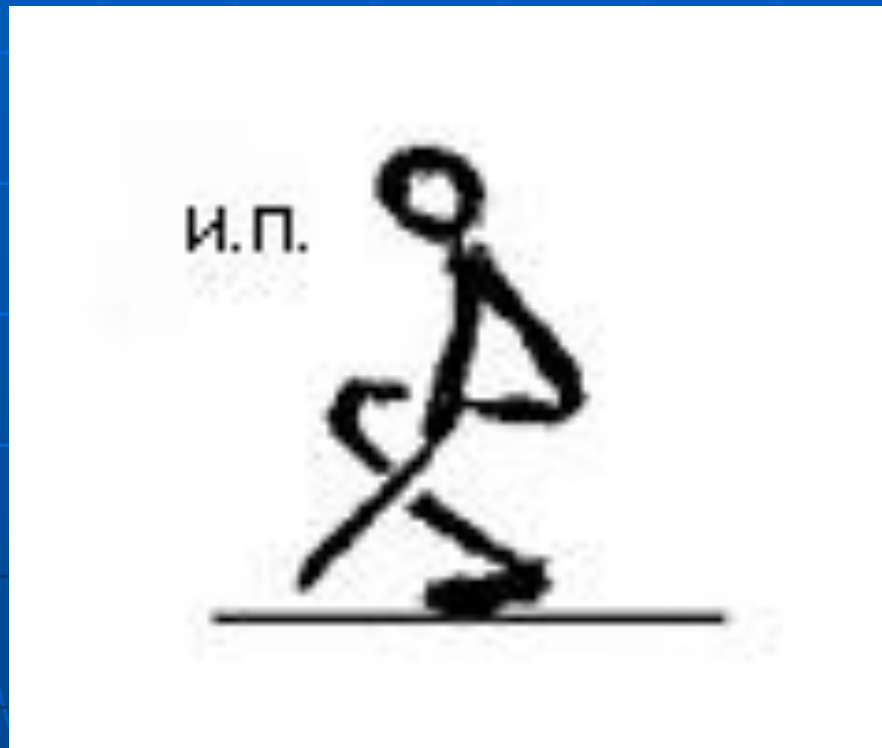
Подъём – переход из виса в упор.

- *подъём переворотом,
- *подъём силой
- * подъём разгибом.



Определите что изображено на рисунках. Вис или упор?

1



2.



3.



Рис. 125

4.



Puc. 154

5.



6.



7.



Контрольные вопросы

- 1 Что такое вис?**
- 2 Какие висы вы знаете?**
- 3 Что такое упор?**
- 4 Перечислите названия упоров.**
- 5 Что такое подъём?**
- 6 Какие подъёмы вам известны?**