

Гимнастика.
Стойки, перекаты.

Виды стоек:

- основная — соответствует строевой стойке,
- узкая стойка ноги врозь,
- стойка ноги врозь,
- широкая стойка ноги врозь,
- стойка скрестно (правой, левой),
- стойка ноги врозь (правой, левой) ,
- стойка на (правом, левом) колене,
- стойка на коленях

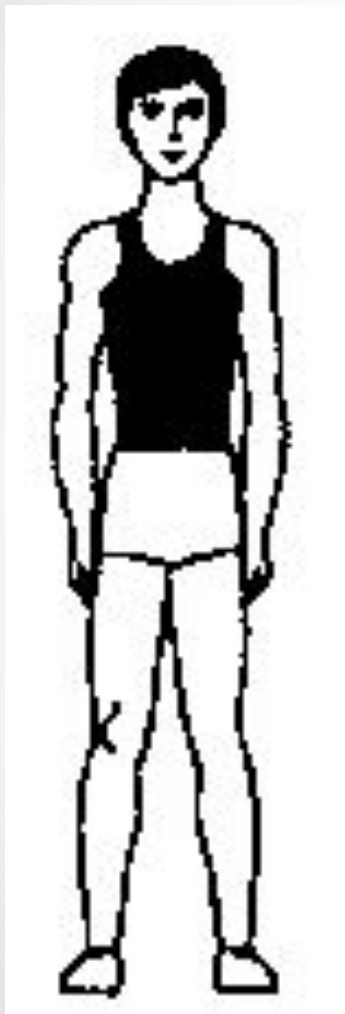
Основная стойка



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.

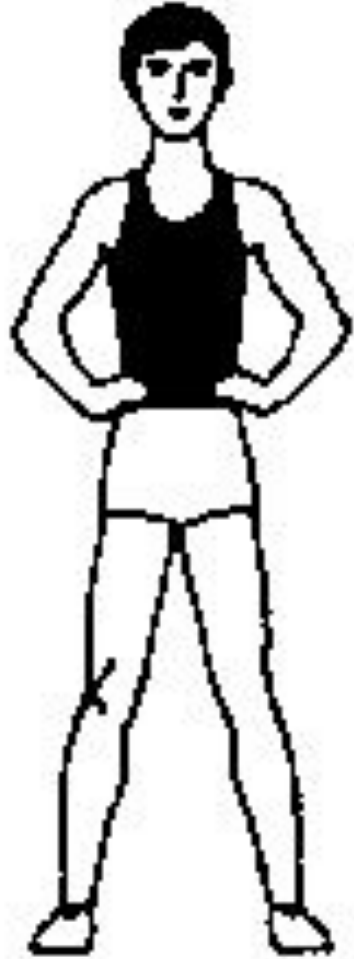
Узкая стойка ноги

врозь



Узкая стойка ноги врозь — ноги расставлены врозь на расстояние, равное длине ступни.

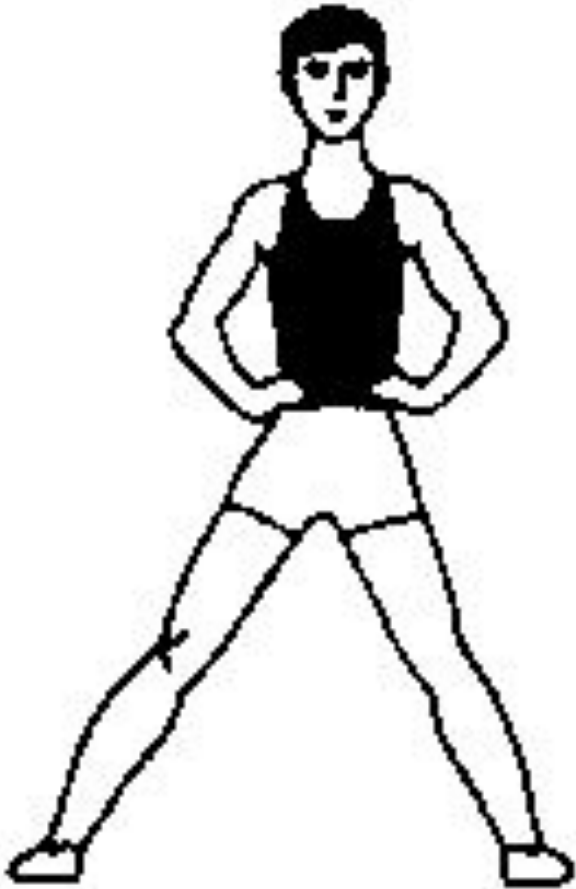
Стойка ноги врозь



Стойка ноги врозь — ноги расставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развернуты.

Руки могут быть на поясе или вдоль туловища.

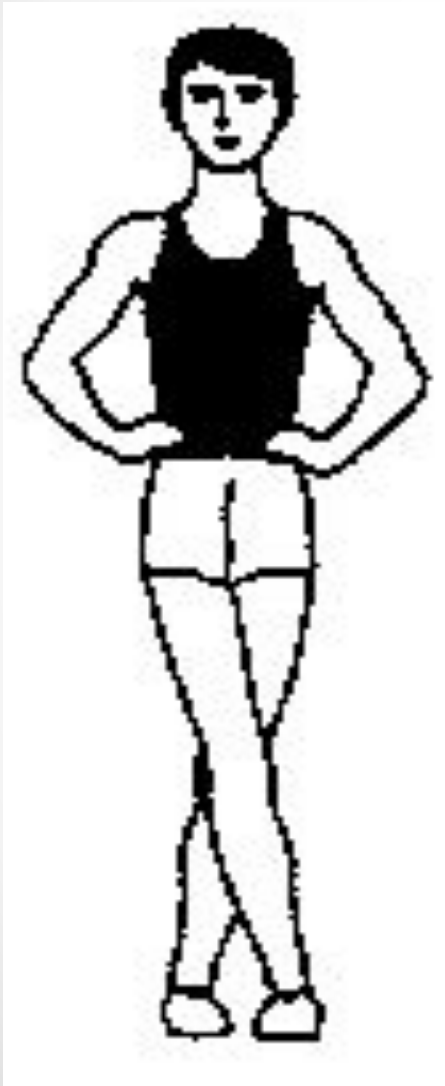
Широкая стойка ноги врозь



Широкая стойка ноги
врозь — ноги широко
разведены в стороны.

*Руки могут быть на поясе или вдоль
туловища.*

Стойка скрестно (левой, правой)



Стойка скрестно — одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны — на расстоянии 10-15 см.

Руки могут быть на поясе или вдоль туловища.

Стойка ноги врозь (правой, левой)



Стойка ноги врозь
правой (левой) —
правая (левая) нога
находится на шаг
впереди левой

*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.

Стойка на коленях



Стойка на коленях —
колени, голени и
вытянутые носки ног
опираются на пол,
туловище
перпендикулярно полу

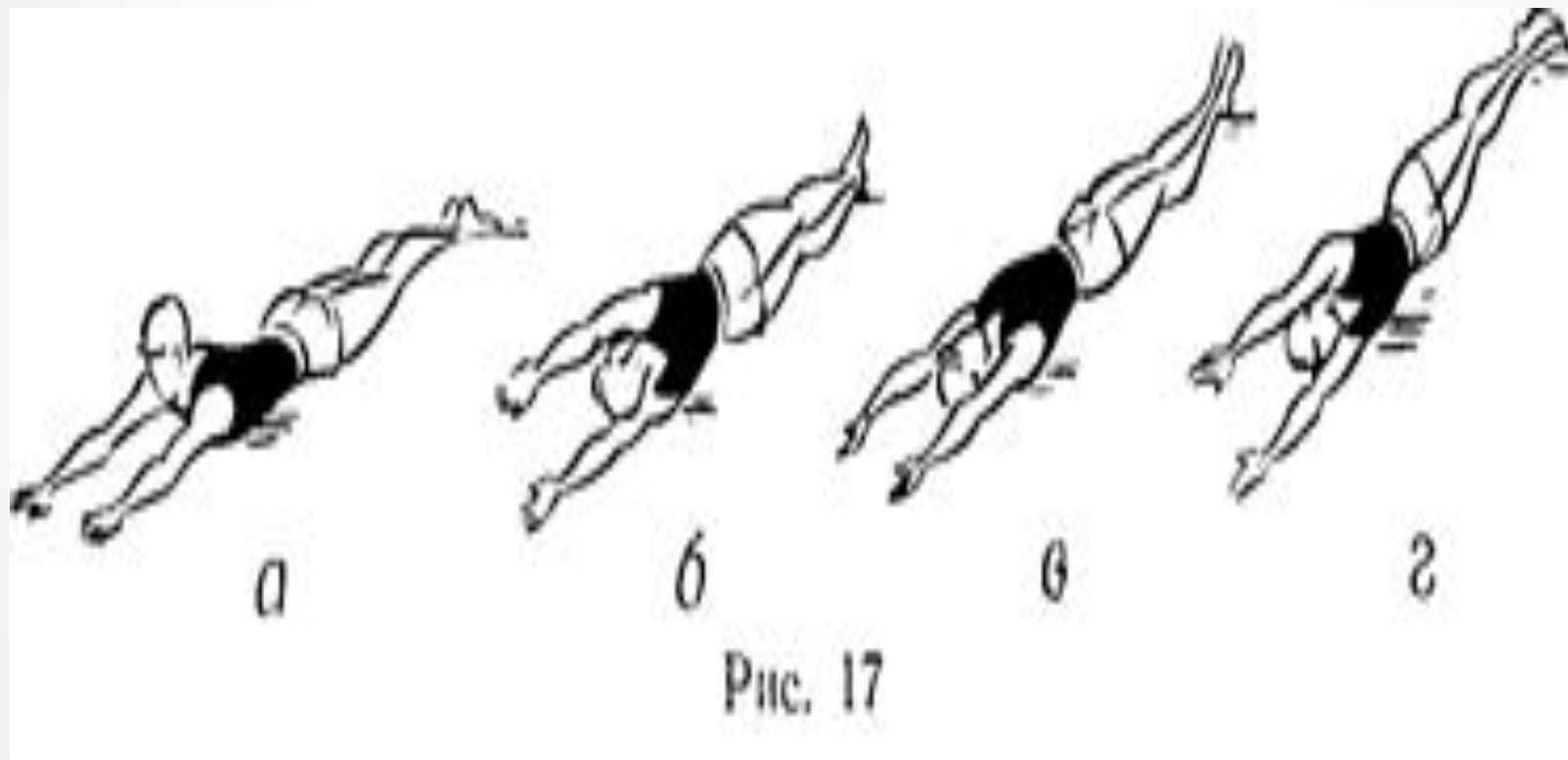
Виды перекатов

- Боком в группировке
- Боком прогнувшись
- Кувырок вперед
- Длинный кувырок вперед
- Кувырок назад

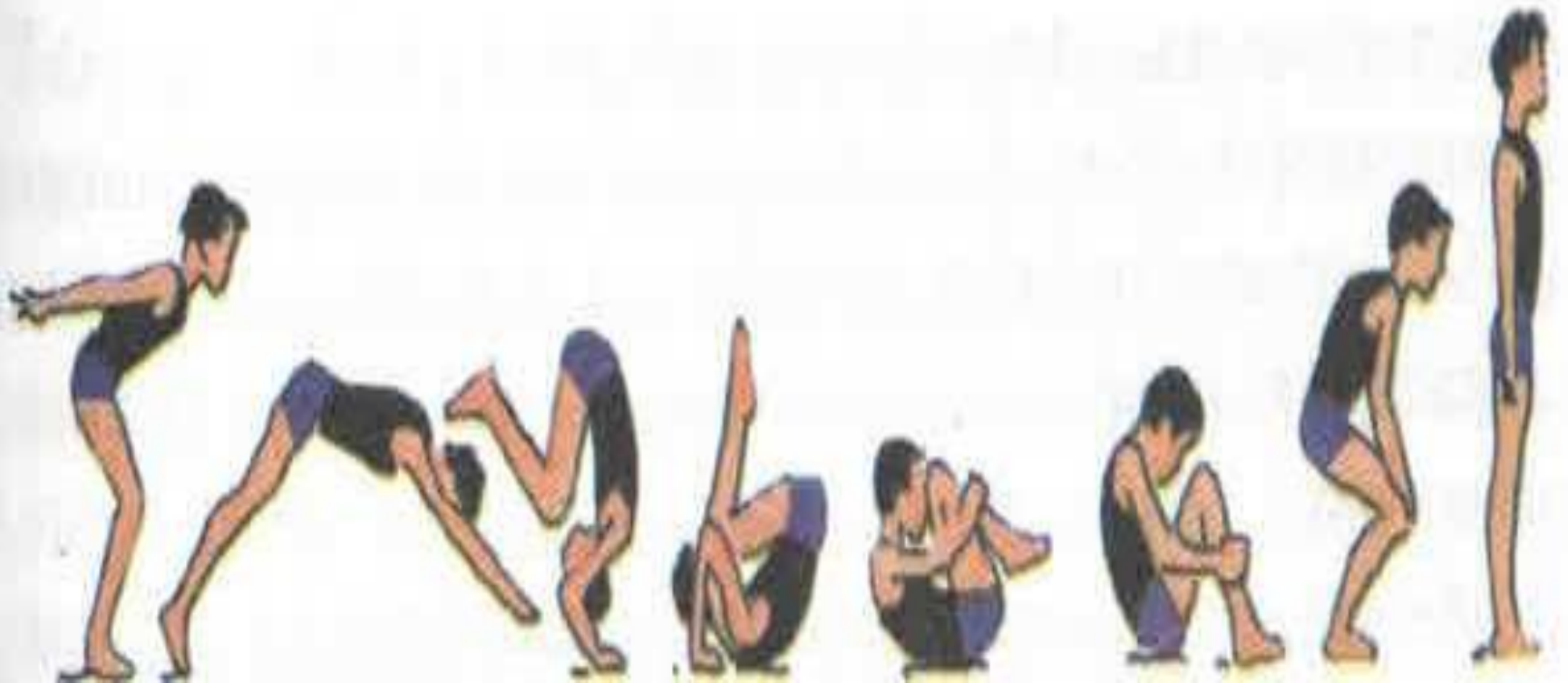
Пережат боком в группировке



Перека́т бо́ком прогну́вшись



Кувырок вперед



Длинный кувырок вперед



Рис. 87

Кувырок назад

