

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

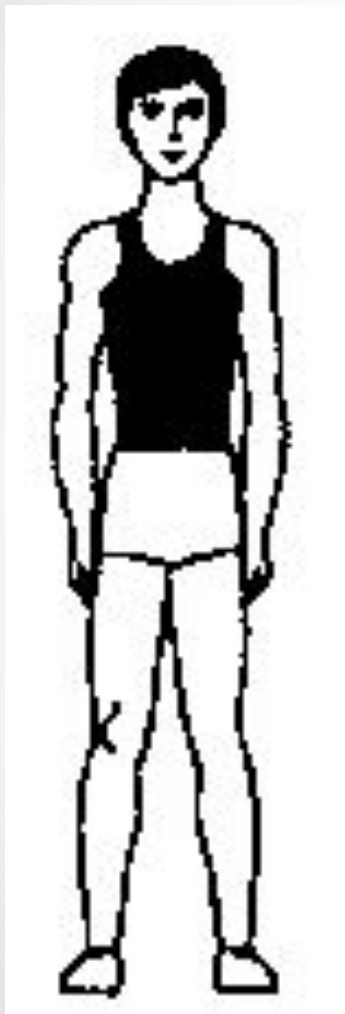
# Основная стойка



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.

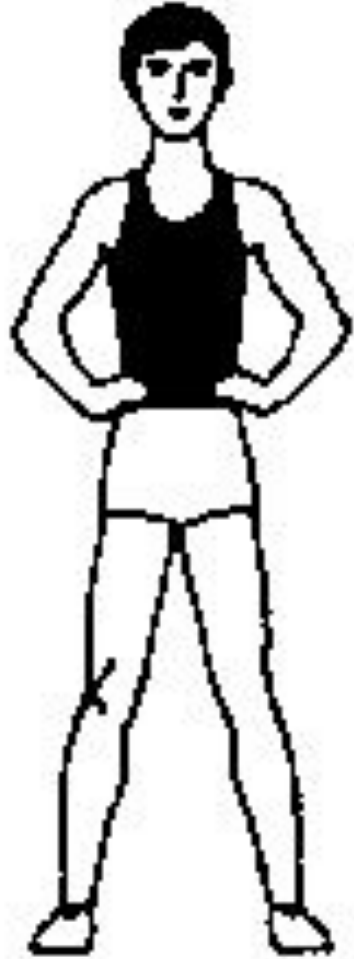
# Узкая стойка ноги

## врозь



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

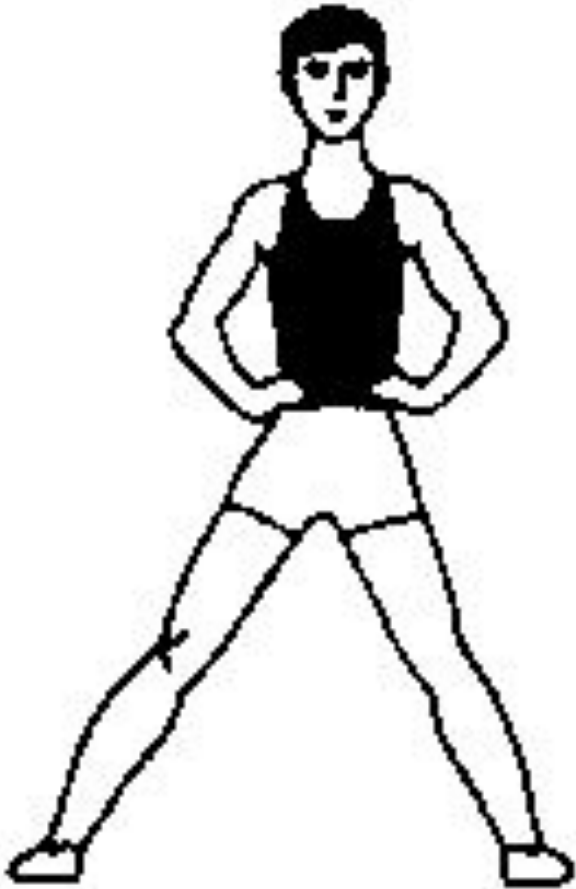
# Стойка ноги врозь



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

*Руки могут быть на поясе или вдоль туловища.*

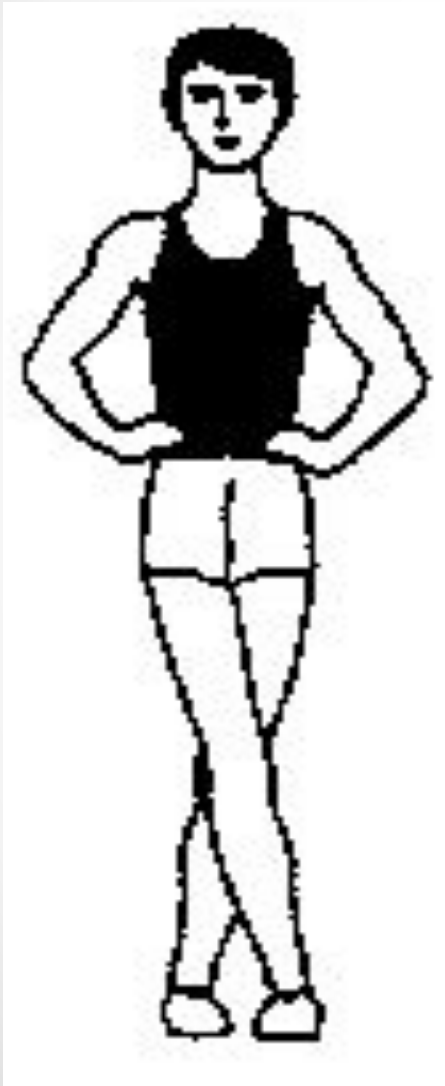
# Широкая стойка ноги врозь



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

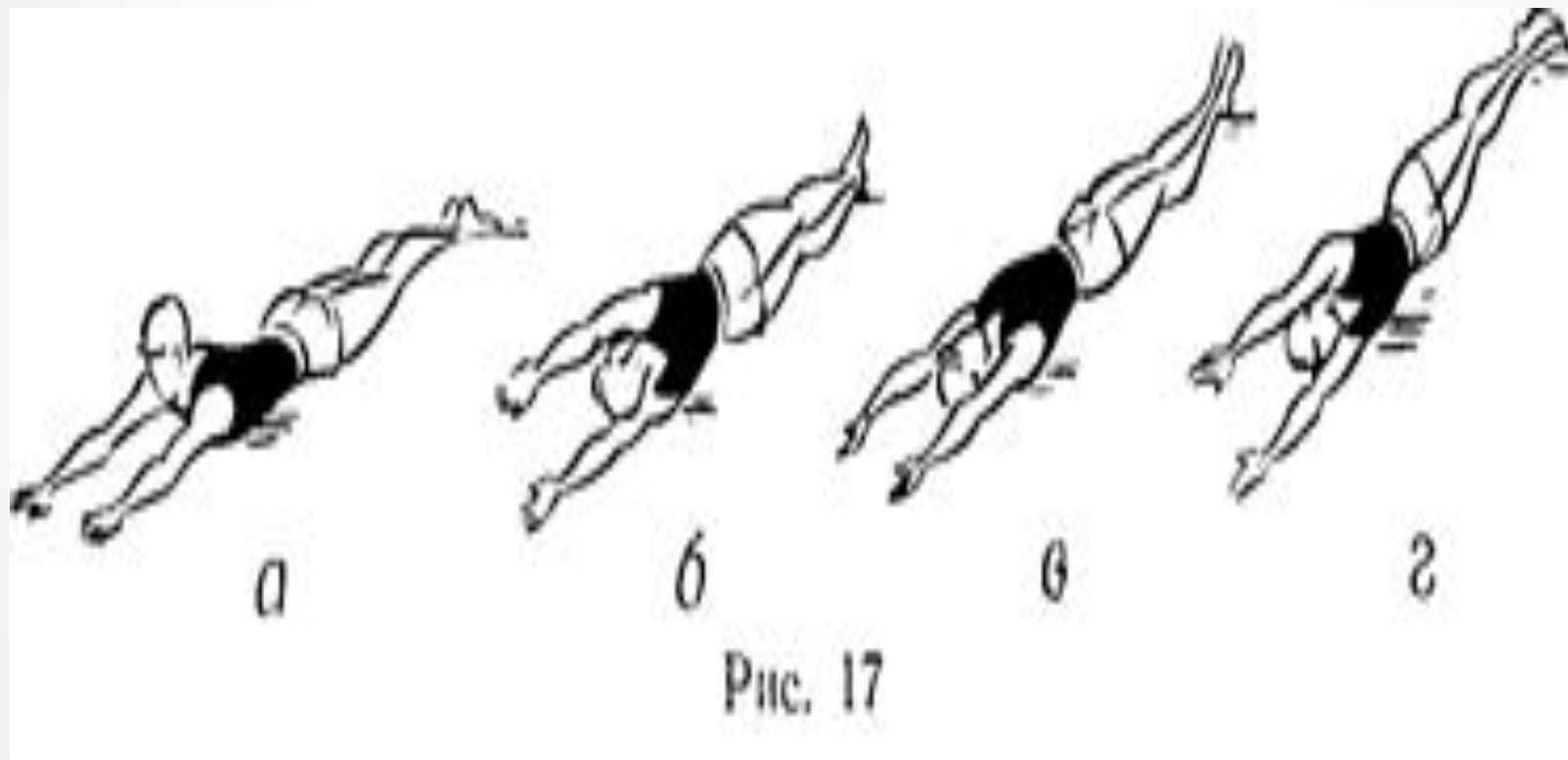
# Виды перекаатов

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

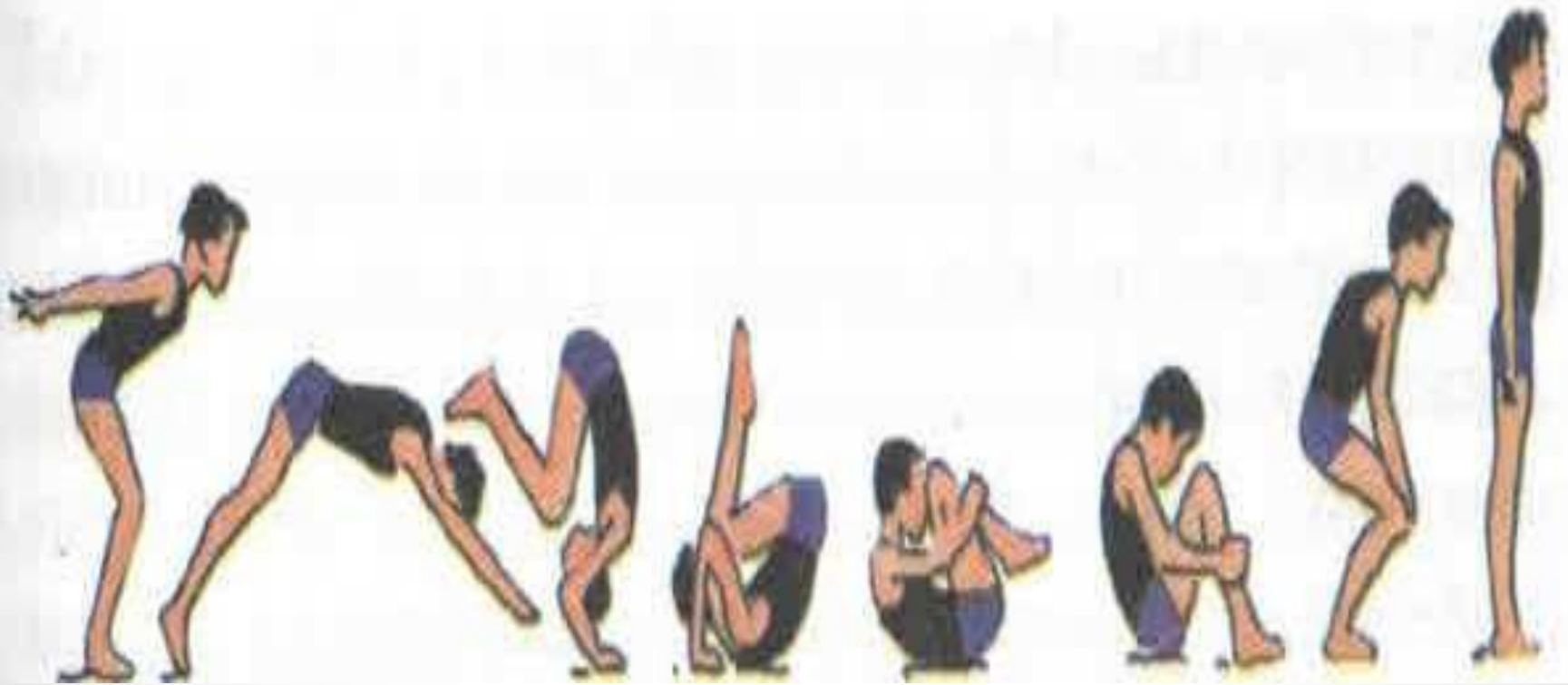
# Пережат боком в группировке



# Перека́т бо́ком прогну́вшись



# Кувырок вперед



# Длинный кувырок вперед



Рис. 87

# Кувырок назад

