

# Комплекс элементов на гимнастическом бревне.

Работу выполнила  
Студент группы СЭ301-20  
Сергиевский Илья

- 1. Стоя лицом к основанию бревна, сделать шаг вперёд и подняться на него, пройти к центру и принять основную стойку.
- 2. Сделать шаг правой вперёд, руки в стороны, шаг левой, шаг правой скрестно перед левой.
- 3. Поднимаясь на носки, повернуться влево на 180°.
- 4. Отвести правую назад-вверх, слегка прогнуться и наклониться немного вперёд, руки в стороны (равновесие на одной ноге).
- 5. Опустить правую, поставив её сзади на бревно, и, сгибая обе ноги, встать на колени, руками опереться о бревно.
- 6. Перенести тяжесть тела на левую ногу и, удерживаясь за бревно, встать, правую разогнуть в коленном суставе (полушпагат).
- 7. Удерживаясь за бревно руками, левую ногу приставить к правой, встать, руки в стороны.
- 8. Шаг левой и, поставив её скрестно перед правой, повернуться поперёк бревна и выполнить соскок прогнувшись.



