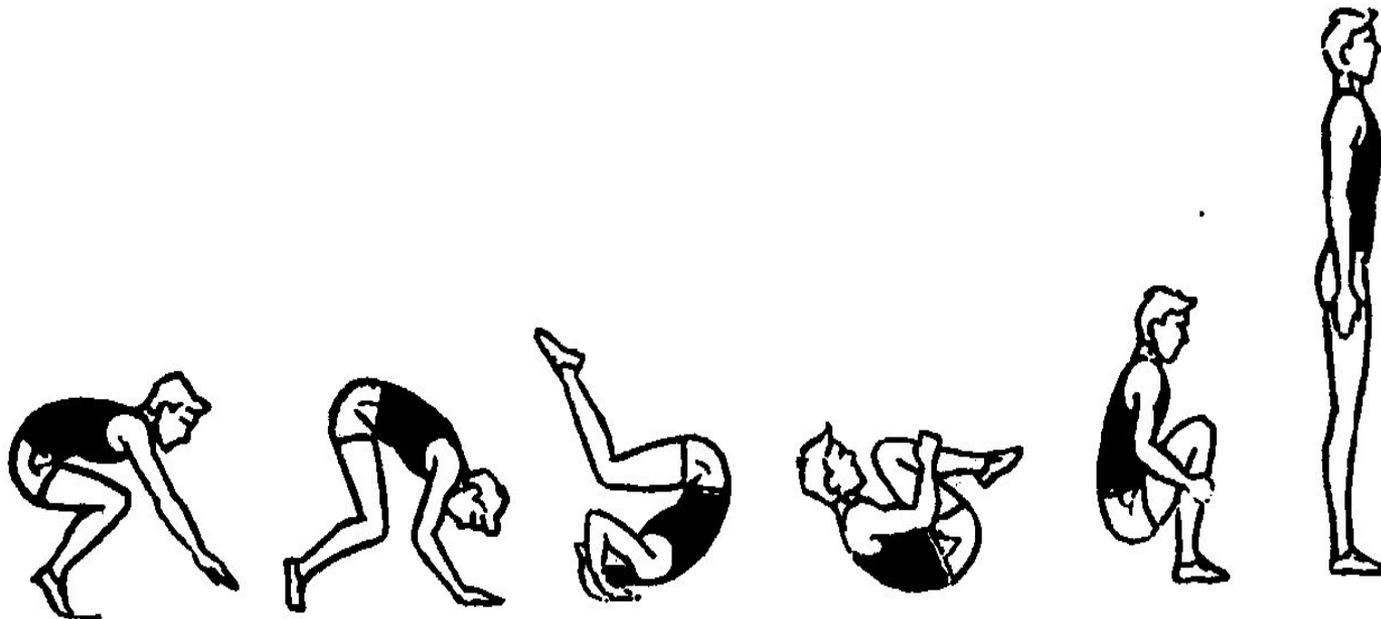


# Комбинация по гимнастике



# Ласточка

Ласточка - это гимнастическое упражнение, которое помогает воспитывать чувство равновесия.

Техника выполнения:

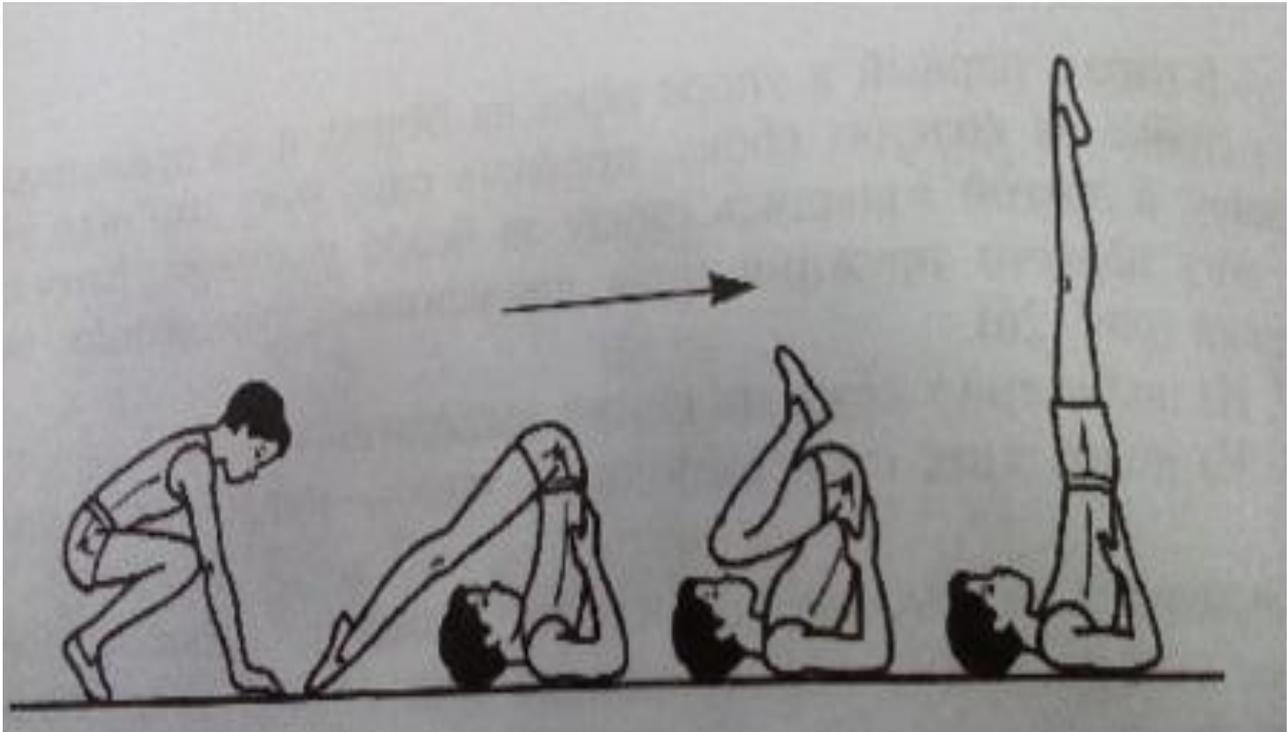
1. стоя, ноги вместе, колени прямые, поднять руки в стороны
2. упираясь на левую (правую) ногу при наклоне туловища вперед, поднять вытянутую правую (левую) ногу назад вверх до уровня таза
3. руки, разведённые в стороны, помогают сохранять равновесие
4. спина должна быть прямой, параллельной линии пола.



# Кувырок (ноги врозь) в стойку на лопатках

## Техника выполнения:

1. встать перед матами (ноги врозь)
2. нагнуться вперед, чтобы руки касались мата
3. сделать кувырок вперед
4. но на определённом моменте нужно задержать туловище и выполнить берёзку



# Складка

## Техника выполнения:

1. сесть на мат
2. ноги должны быть вместе
3. носки вытянуты
4. нагнуться вперед
5. коснуться грудью своих ног.

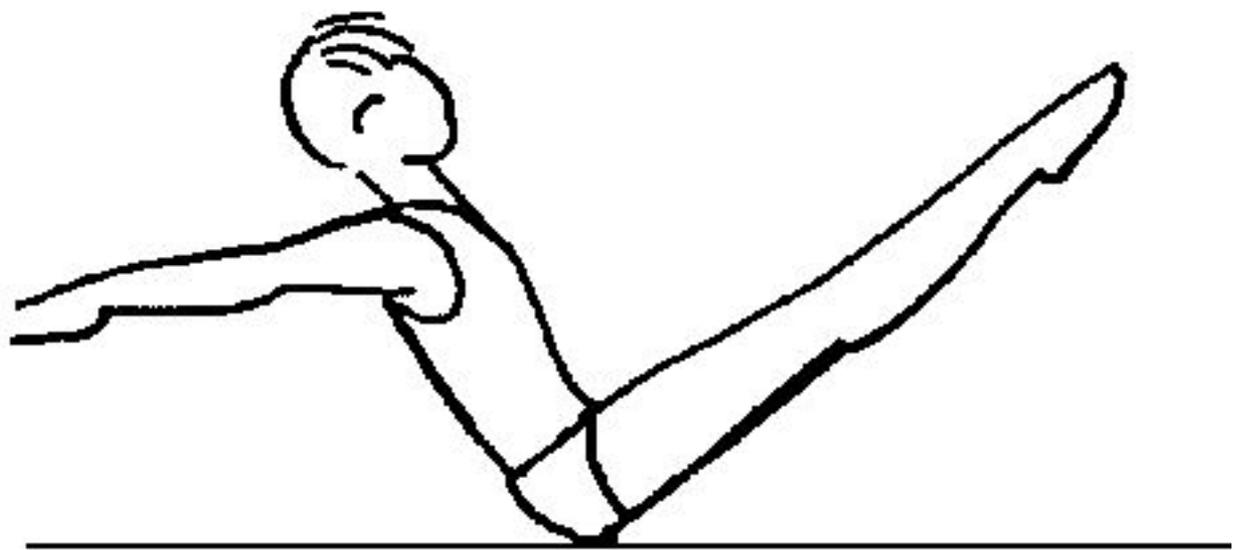


@amandabisk

## Сед углом (руки в стороны)

Техника выполнения:

1. сесть на мат
2. выпрямить спину
3. руки выпрямить в стороны
4. держа спину ровно,  
поднять ноги на  $45^\circ$



# Мостик

Мостик – это гимнастическое упражнение, выполняя которое можно укрепить мышцы спины, выправить осанку, развить гибкость и улучшить кровообращение тканей, окружающих позвоночные диски.

## Техника выполнения:

1. спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге, мостик с прямой спиной, сделанный за счет конечностей, является неправильным
2. ягодицы должны находиться выше головы и плеч
3. конечности должны быть максимально прямыми, руки стоять на ладонях, а ноги на стопах, расстояние между ладонями (как и между стопами) должно быть равно ширине плеч
4. дыхание должно быть свободным, без задержек .



# Кувырок назад в полушпагат

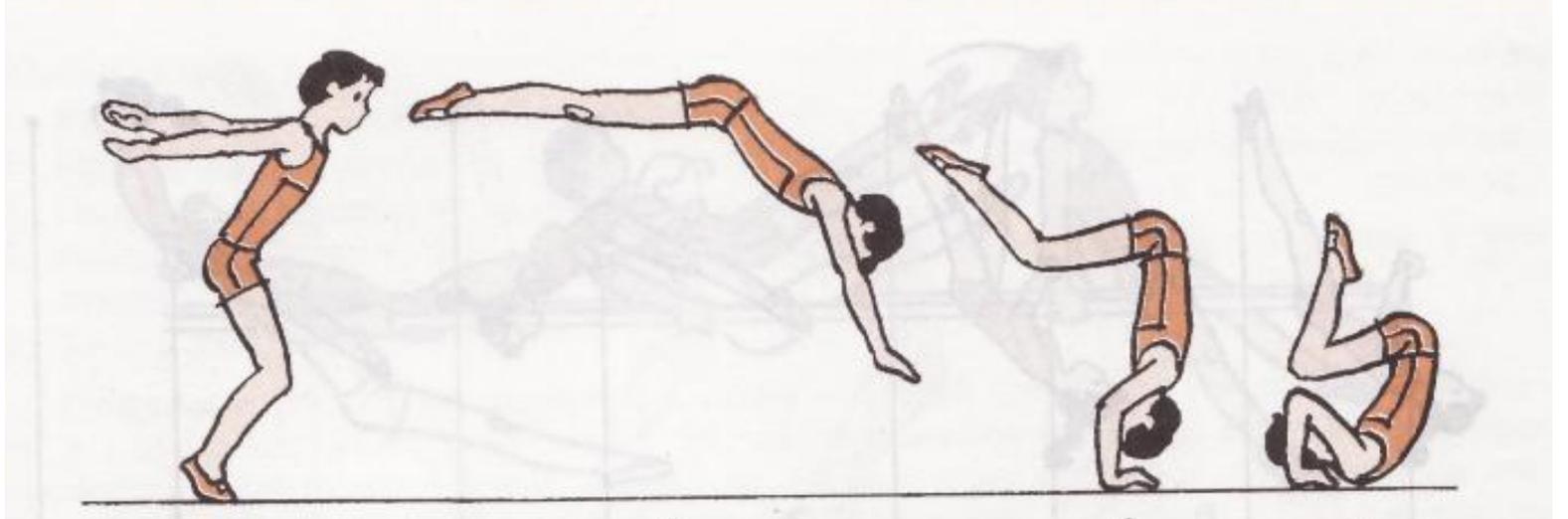
## Техника выполнения :

1. заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди
2. опираясь на руки, поставить ее на колено
3. другую ногу не сгибать и не опускать
4. выпрямиться
5. разогнуть руки в упор стоя на колене
6. опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу - полушпагат.



# Длинный кувырок

Особенностью данной разновидности кувырка вперед является наличие полетного элемента, который осуществляется после отталкивания от поверхности ногами. Когда сделан прыжок, необходимо в безопорном положении согнуть тело в области тазобедренных суставов, а сразу же после прикосновения ладонями к опоре сделать обычный кувырок вперед.



# Колесо

Колесо – это акробатический трюк, при котором выполняющий его человек делает вращение с помощью рук на 360 градусов.

Техника выполнения:

1. переднюю руку опускаем вниз, задней совершаем замах
2. одновременно сделайте хороший мах задней ногой, она делает основной толчок, задает амплитуду движения
3. обопритесь передней рукой о пол, в момент касания резко оттолкнитесь ею, вторую поставьте на эту же линию впереди
4. в момент касания пола рукой задняя нога должна быть высоко поднятой, идеально прямой
5. когда обе руки будут на полу, ноги должны находиться в воздухе над головой
6. приземлиться нужно сначала на ногу, которой вы отталкивались от пола, потом на ту, что была впереди.

