

Комплекс элементов на
гимнастическом бревне.
Развороты в приседе,
махом, соскок со снаряда

Шкуровой Дарьи


СЭЗ-01-20

Комбинация 1

- Стоя лицом к началу бревна, шагнуть на бревно, пройти до центра, принять там основную стойку.
- Поднять руки в стороны, сделать шаг левой скрестно (левая впереди, правая сзади).
- Подняться на носки и повернуться через правое плечо на 180°.
- Отвести левую ногу назад-вверх, прогнуться и наклониться немного вперед, руки в стороны («ласточка»).
- Левую ногу поставить сзади на бревно, согнуть обе ноги, встать на колени, а руками опереться на бревно.
- Перенести тяжесть тела на правую ногу и, удерживаясь руками за бревно, левую разогнуть (сделать полушпагат).
- Держась за бревно руками, правую ногу приставить к левой, встать и одновременно развести руки в стороны.
- Сделать шаг вперед правой ногой и поставить ее перед левой скрестно, повернуться, встать поперек бревна и выполнить соскок прогнувшись.

Комбинация 2



- 
- 1) на носках 3 шага махи с хлопком под ногой
 - 2) горизонтальное равновесие
 - 3) махи вдоль бедра
 - 4) присед поворот на 180
 - 5) приставным шагом
 - 6) с высоким подниманием бедра

Комбинация 3





1 на носках 3 шага

2 сед упор сзади

3 сед упор углом сзади

4 встать

5 шаг польки

6 прыжки со сменой ног

7 на носках

8 соскок

