



Комплекс упражнений с гимнастической палкой

Гилёва Н. 8А класс

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Левую ногу заведи за спину так, как показано на фото, удерживая равновесие. Сделай несколько приседаний на опорной ноге, стараясь не сгибать другую и следя, чтобы спина оставалась ровной. Сделай по пять повторов для каждой ноги.



Встань прямо, ноги на ширине плеч. Руки держат палку горизонтально полу (тыльной стороной ладоней вверх).

Поднимаясь на носки, одновременно поднимай палку над головой на вытянутых руках.

Вернись в исходное положение. Сделай 20 повторов

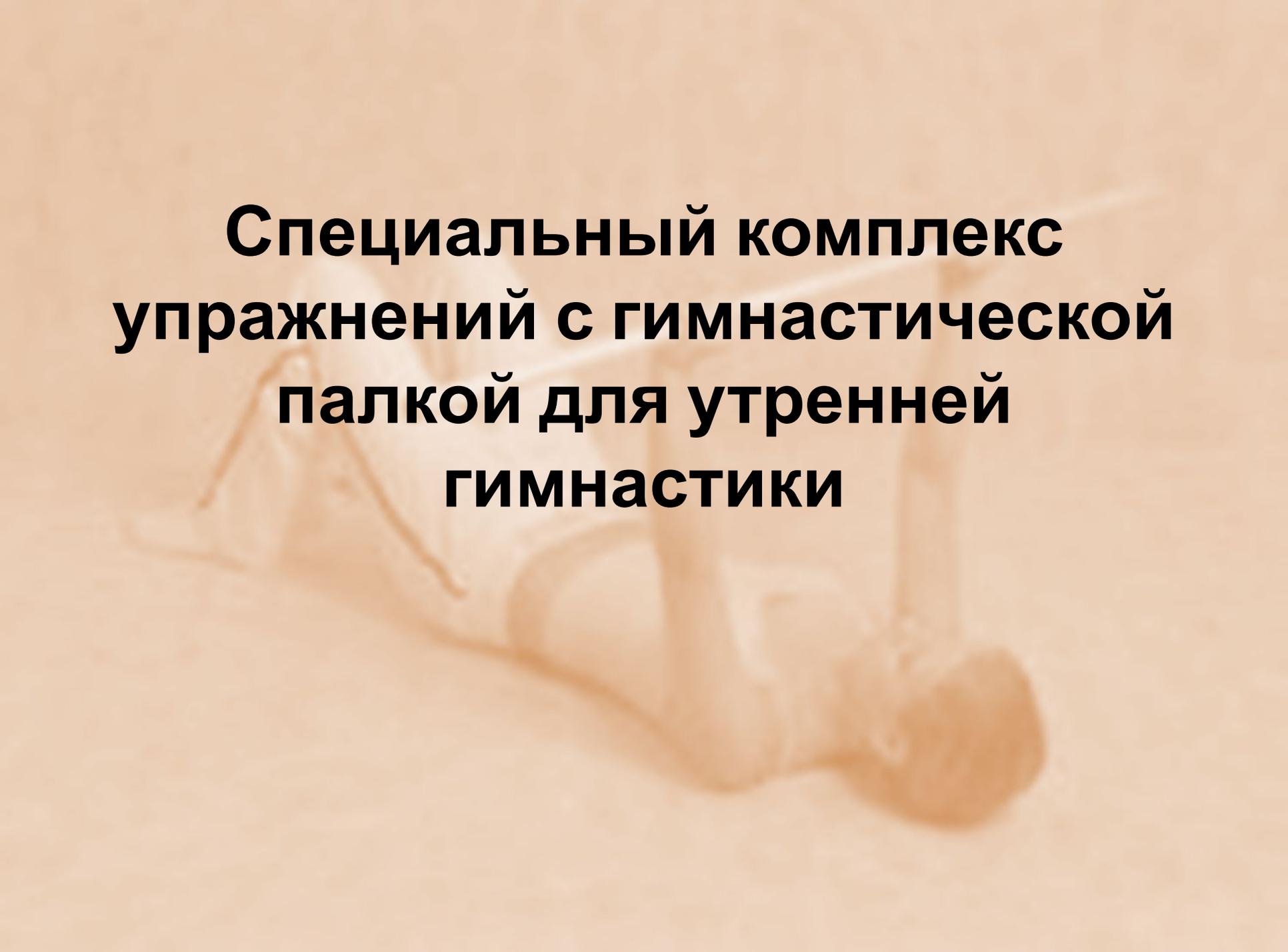




В положении стоя, ноги на ширине плеч возьми гимнастическую палку за спиной горизонтально полу. Поднимись на носки, одновременно максимально поднимая палку сзади на вытянутых руках на вдохе. На выдохе делай выпад вперед так, как показано на фото.



Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Гимнастическая палка в руках. Согнув руки в локтях, делай вращательные движения плечами, стараясь, чтобы амплитуда была максимальной.

A person is performing a handstand on a gymnastic bar. The person is upside down, with their feet on the bar and their hands on the floor. The background is a light, warm color.

**Специальный комплекс
упражнений с гимнастической
палкой для утренней
гимнастики**

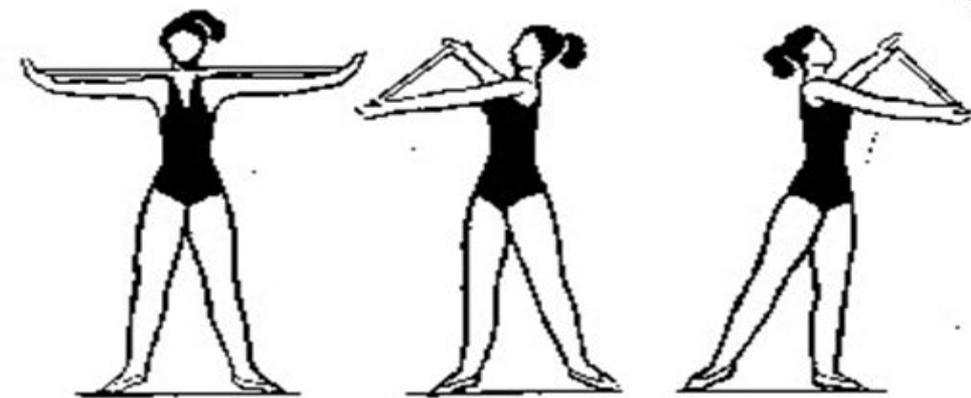


Рис. 25

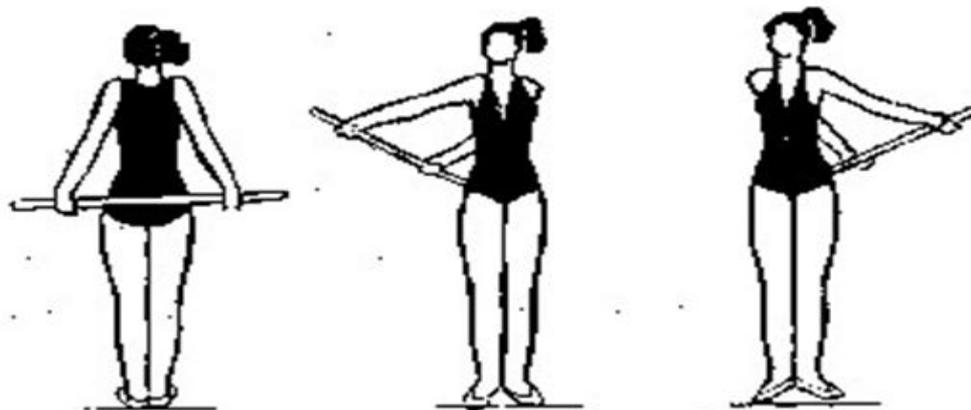


Рис. 26



Рис. 27

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Держа концы палки между ладонями, делайте повороты туловищем в стороны. Повторите 10 раз (рис. 25).

2. Встаньте прямо, ноги вместе. Палку держите за спиной. Поднимаясь на носки, одновременно поднимите вверх палку. Сделайте поворот вправо. Вернитесь в исходное положение, выполните то же самое, но поворот сделайте влево. Повторите 20 раз (рис. 26).

3. Встаньте прямо, поставьте ноги в стороны, носки развернуты наружу. Держа палку двумя руками перед собой, сделайте в темпе 20 приседаний. Затем поверните носки внутрь и сделайте ещё 20 приседаний (рис. 27).

за палку обеими руками, поставьте её перед собой. Делайте махи поочередно ногами вперёд-назад, отводя ноги как можно дальше. Повторите 30 раз (рис. 28).

5. Встаньте на колени, палку держите двумя руками впереди. Затем опуститесь на пятки. Поочередно садитесь на пол то справа, то слева, стараясь удержать палку на одном уровне. Повторите 20 раз (рис. 29).

6. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед грудью. Поднимите палку над головой, затем сделайте наклон, стараясь коснуться носков. Вернитесь в исходное положение. Повторите 20 раз (рис. 30).



Рис. 28



Рис. 29

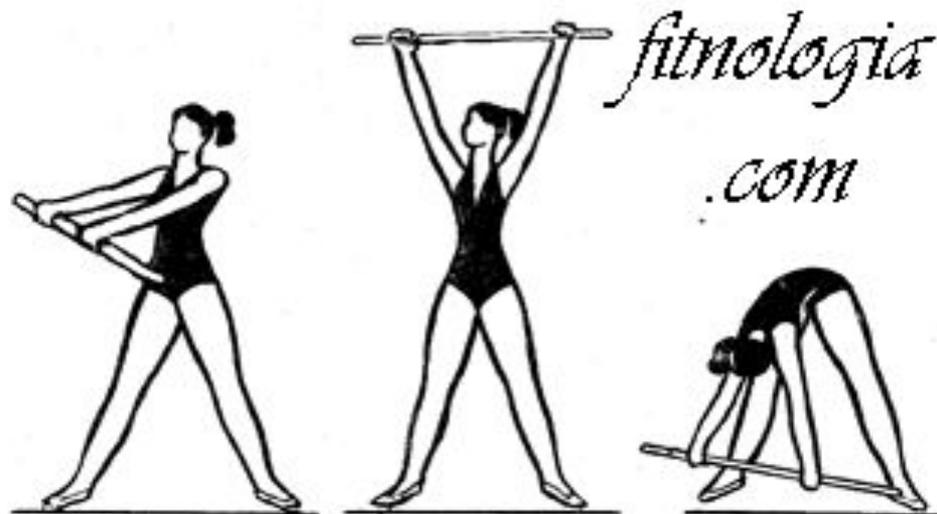


Рис. 30



Рис. 31

fitnologia.com

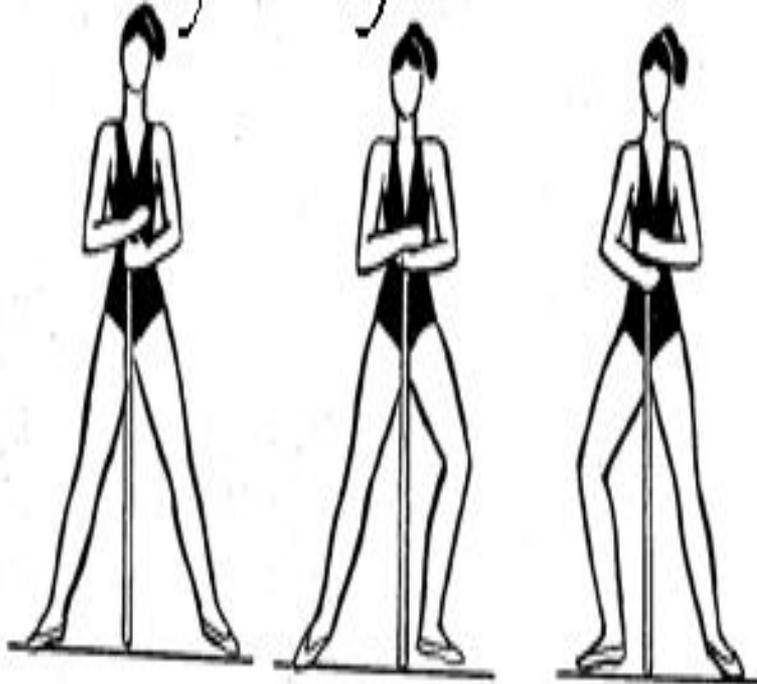
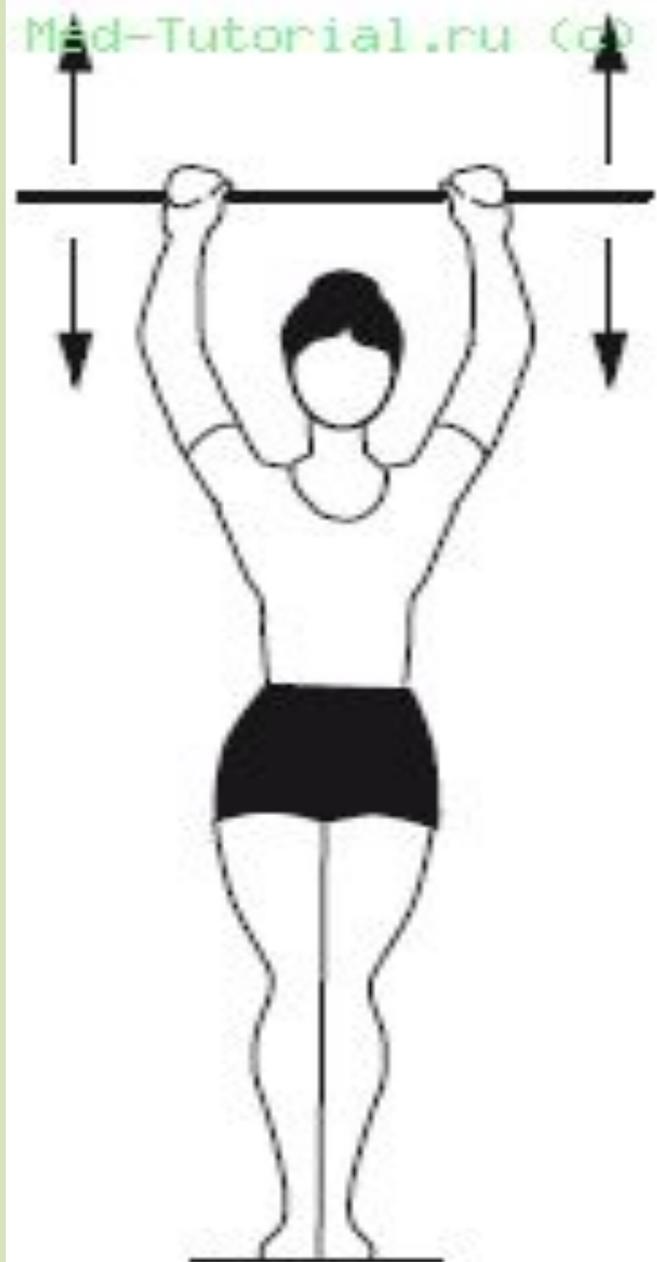


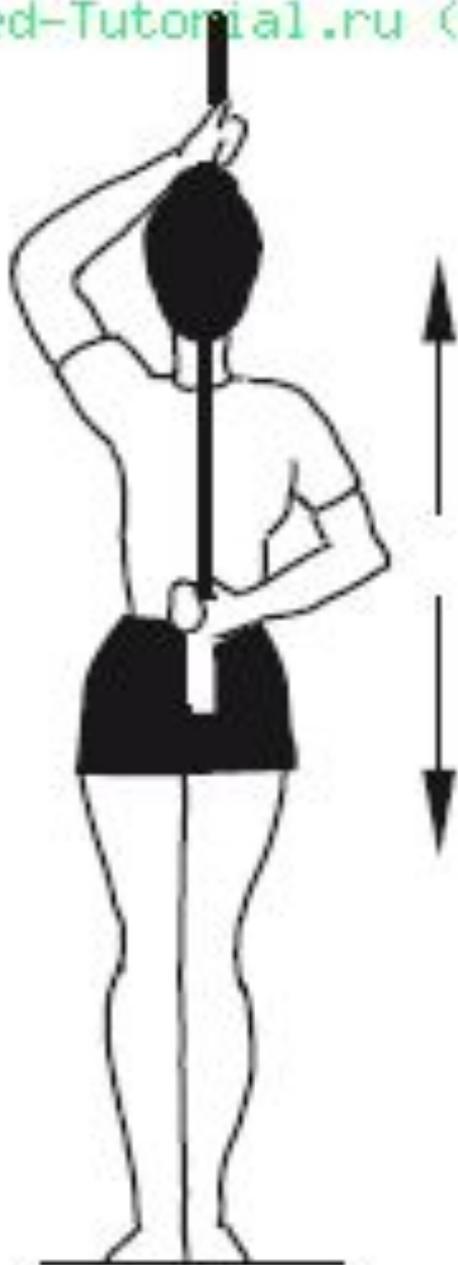
Рис. 32

7. Сядьте «по-турецки», палку держите горизонтально за спиной. Медленно поднимите её вверх и опустите вниз. Руки держите прямо. Повторите 30 раз (рис. 31).

8. Встаньте прямо, ноги шире плеч. Палку держите перед собой двумя руками. Держа спину прямо, делайте поочерёдно выпады влево и вправо. Выполняйте упражнения в темпе. Повторите 20 раз (рис. 32).

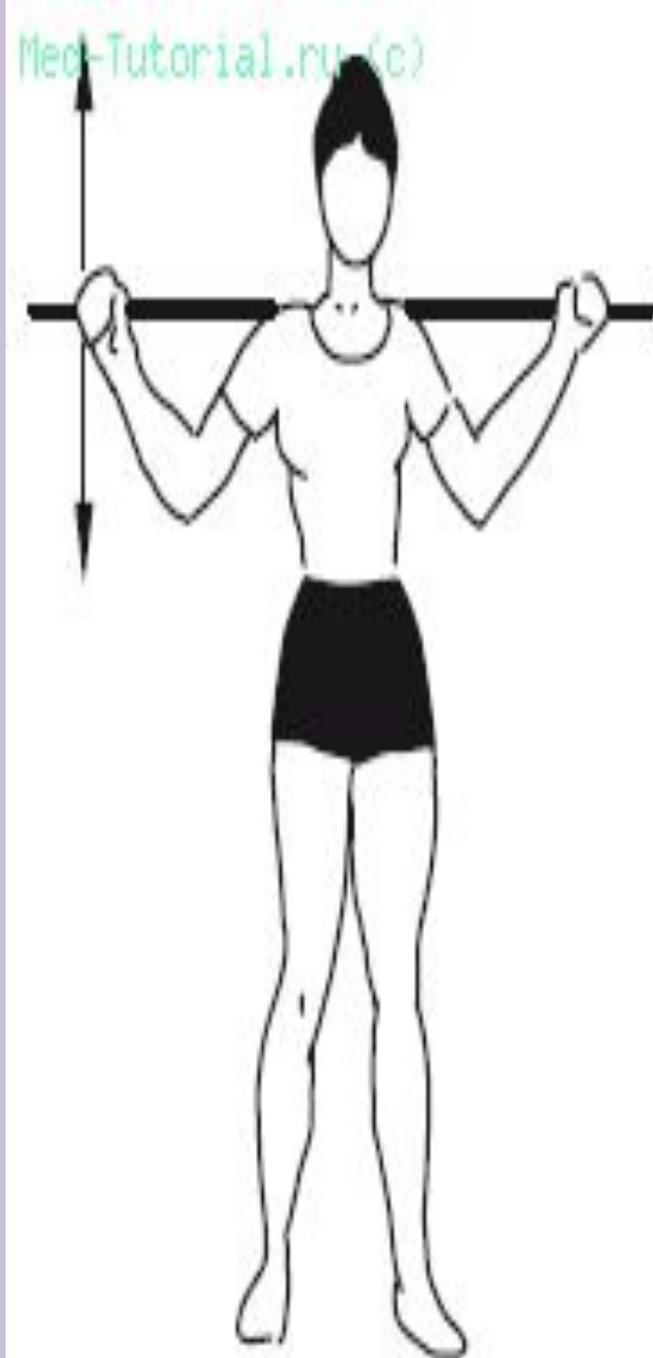
Возьмите палку. Встаньте прямо, расправьте плечи, держа палку перед собой в опущенных руках. Сделайте глубокий вдох, поднимите руки над головой и плавно выдохните

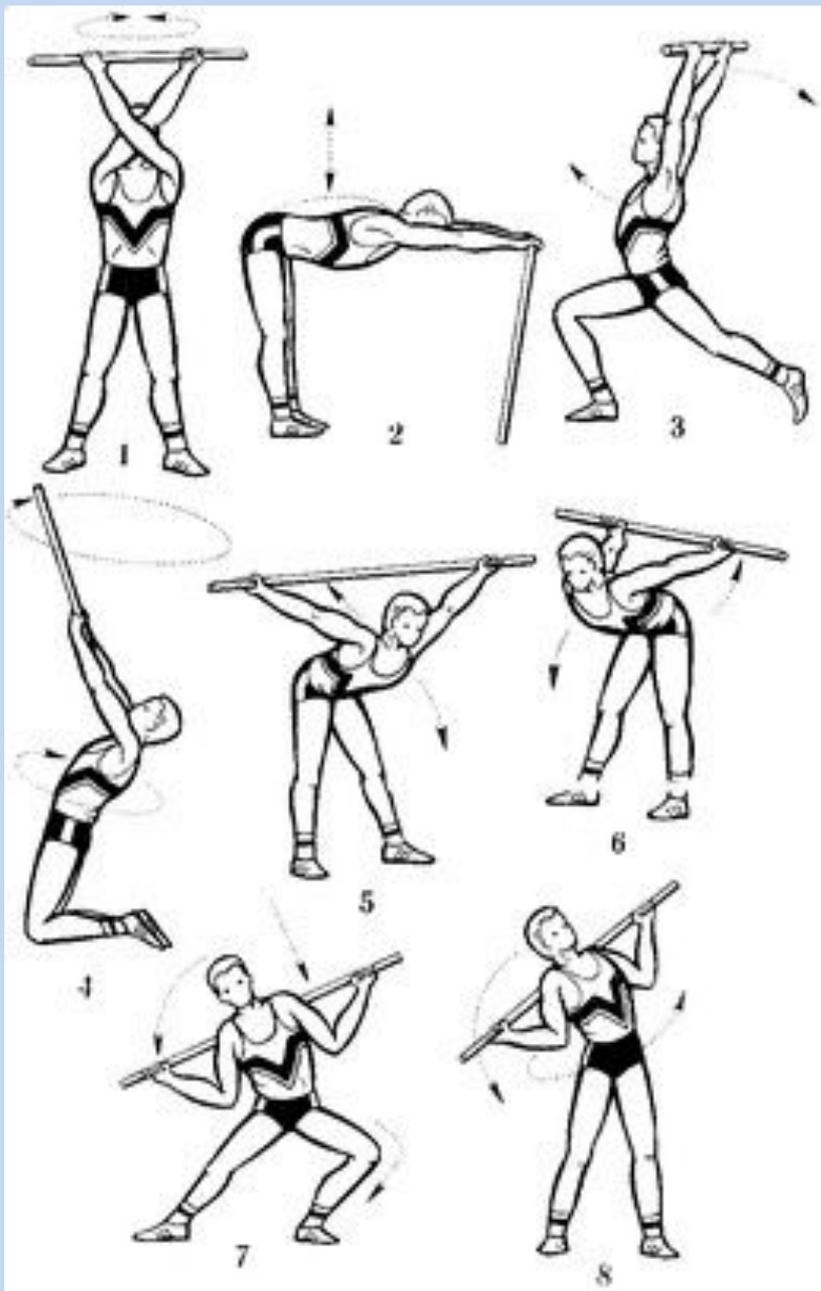




Возьмите палку и заведите ее за спину. Далее, держась за концы палки, производите движения рук вместе с палкой вверх и вниз. При этом не следует задерживать дыхание. Встаньте прямо, вытяните руку с палкой вперед. Перебирая пальцами, перемещайте палку вверх, затем вниз.

Держа палку за спиной в согнутых локтях поворачивайте туловище в стороны. Ноги от пола не отрывайте, дыхание не задерживайте. При вдохе поднимите палку над головой, при выходе заведите палку за плечи. Упражнение делать в медленном темпе. Не сутультесь.





1. И. п. – стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки вправо и влево в горизонтальной плоскости до положения рук «с крестно».

2. И. п. – стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. 2-3 пружинистых покачивания вверх-вниз.

3. И. п. - стоя, палка в вытянутых вверх руках. Хват широкий. Поочередные выпады правой и левой ногой вперед. Одновременно отведите палку как можно дальше назад.

4. И. п. - стоя на коленях, палка в вытянутых вверх руках. Выполняя круговые движения туловища влево и вправо, очертите концом палки круги.

5. И. п. – стоя, палка на лопатках. 3-4 пружинистых наклона вперед. Палку при этом отведите как можно дальше назад-вверх.

6. Палка за спиной в опущенных руках. Хват широкий. Пружинистые наклоны вперед. Палку поднимите вверх.

7. Ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Сгибая левую ногу, наклонитесь в сторону прямой правой ноги. Палку – на лопатки. Вернитесь в и. п. Прodelайте в другую сторону.

8. Палка на лопатках. Наклоны с одновременными поворотами туловища в стороны.

