

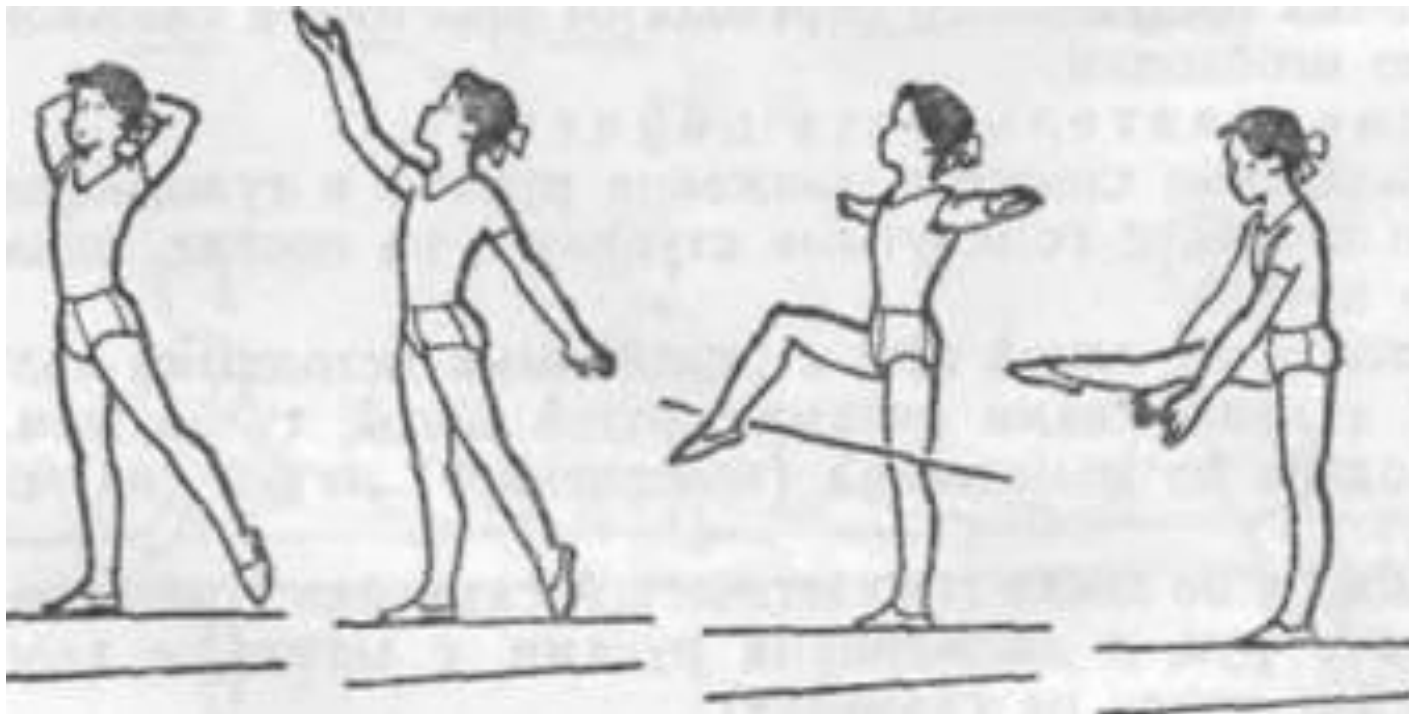
# Комплекс элементов на гимнастическом бревне. Развороты в приседе, махом, соскок со снаряда

Климешина Ксения 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



# Комбинация 3

