

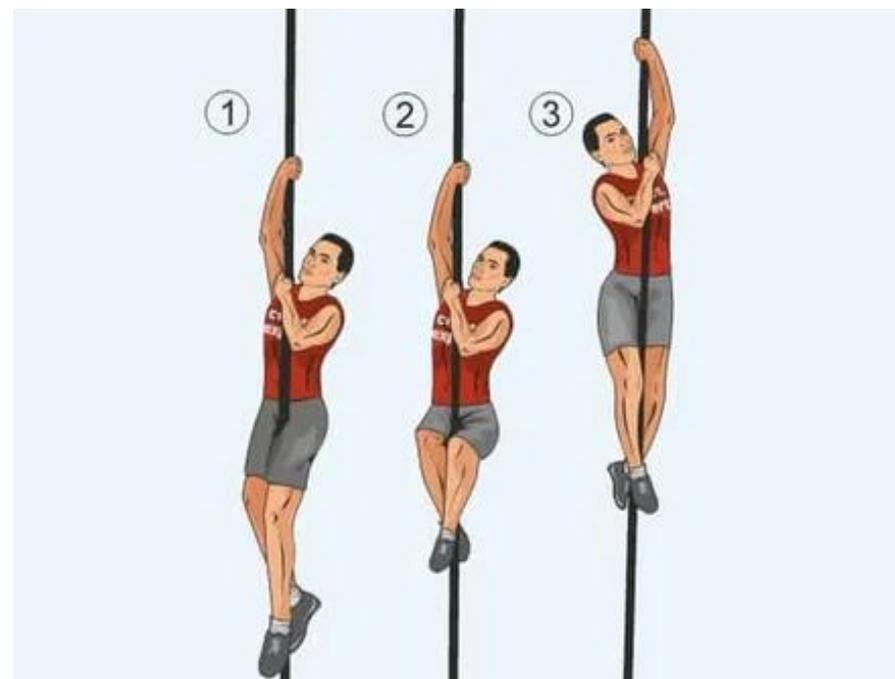
**Комплекс элементов на
гимнастическом бревне.
Развороты в приседе, махом,
соскок со снаряда**

Подготовил студент группы СЭ301-20 Ключев Константин

- **Основные способы лазанья по канату**
- Существует три основных способа лазания по вертикальному канату:
 - в два приема;
 - в три приема;
 - без ног.

- **Техники выполнения подъема по канату**
- Существует несколько видов техник лазанья по канату. Разберем подробно каждую из них:
- Лазанье по канату в три приема
- Исходная позиция: атлет плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).
- Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом.
- Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.

- Лазанье по канату в два приема
- Существует два способа лазанья по канату в два приема.
- **Первый способ:**
- Исходное положение: одна рука полностью выпрямлена и обхватывает канат выше уровня головы, вторую руку держим на уровне подбородка. Захватываем канат ногами носком одной ноги и пяткой другой.
- Отталкиваемся ногами и пытаемся подтянуться на той руке, которая расположена выше.
- Второй рукой перехватываем канат выше, одновременно с этим подтягиваем ноги и занимаем исходную позицию.



- **Второй способ:**
- Исходное положение: руки расположены на одном уровне чуть выше уровня головы, одна расположена сразу под другой. Ногами держим канат тем же способом – носком и пяткой.
- Оттолкнуться ногами, обхватить ими канат чуть выше, подтянуться, перехватить канат и повиснуть уже на прямых руках.

