

Терминология гимнастики

Гимнастическая терминология – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

Термин — краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности.

К гимнастическим терминам предъявляются требования:

- *краткость* (необходимые характеристики упражнения);
- *точность* (однозначное определение его сущности);
- *доступность*.

Способы образования терминов

- 1 Использование корней слов** (мах, сед, шаг, бег, вис, хват).
- 2 Переосмысление**, придание нового значения словам (мост, шпагат).
- 3 Заимствование терминов и выражений** (сальто, курбет, рондат, фляк).
- 4 Словосложение**, из двух слов образуется одно сложное или составное слово-термин (разновысокие брусья, далеко-высокие прыжки, руки вверх-наружу).
- 5 Присвоение имени первого исполнителя** («Петля Корбут», «вертушка Диомидова», «перелет Ткачева»)

Правила применения терминов

С учетом квалификации занимающихся

←
оздоровительных
группах и на занятиях
с начинающими

↓
в общении с детьми

↓
"как самолет", "как зайчики"

←
простые и доступные
гимнастические термины

Все гимнастические термины делятся на две основные группы:
общие и конкретные термины.

Общие термины :

- а) **общие понятия:** элемент, соединение, комбинация;
- б) **группы упражнений:** строевые упражнения, смешанные упоры, разноименные перемахи.

Конкретные термины - признаки конкретных упражнений:

а) основные термины отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе упражнений: стойка, вис, упор, сед и т.д.;

б) дополнительные термины уточняют информацию о конкретном двигательном действии, указывая:

- направление движения: вперед, влево, налево, наружу, боком;
- способ выполнения: разгибом, махом, переворотом;
- условия опоры: на лопатках, на предплечьях, на животе, на правой (ноге);
- характер исполнения: медленный (переворот), расслабленно, упруго;
- некоторые количественные характеристики: двойное (сальто), с поворотом на 270 .

Отдельные **основные термины** могут превращаться в **дополнительные** и **наоборот**: мах - махом, стойка - стоя, присед - присев, круг - круговой, переворот - переворотом.

Термины, обозначающие *статические* положения, образуются путем указания на:

- условия опоры: стойка на коленях, стойка на голове, сед на пятках;
- положение тела и взаимное расположение его звеньев: упор сидя углом, горизонтальный упор, вис прогнувшись, вис согнувшись.

Термины *маховых упражнений* образуются с учетом структуры и особенностей двигательных действий: подъемы-разгибом, махом вперед, переворотом, одной; спады вперед, назад.

Термины *прыжков* и *соскоков* зависят от положения тела в фазе полета над снарядом: прыжок ноги врозь, прыжок боком, соскок углом назад.

Правила сокращения

1 Положения звеньев тела, предусмотренные гимнастическим стилем исполнения:

- ноги вместе и прямые – в исходных положениях;
- руки вниз (вдоль туловища) и прямые - в исходных положениях;
- носки оттянуты – когда ноги в безопорном положении;
- пальцы рук вытянуты и прижаты – если нет опоры или хвата;
- положение ладоней – если соответствует принятому для данного положения прямых рук.

2 Положения и направления, наиболее удобные, естественные, обычные:

- спереди – для упоров и висов (например, упор, упор лежа, вис стоя);
- вперед и в одноименную сторону – при выпадах и перемахх (например, выпад правой в сторону, перемах левой (а не в лево и вперед));
- дугами вперед – при движении рук из положения внизу в положение руки вверх и обратно;
- поперек – для положений на параллельных брусьях и бревне;
- продольно – для положений на перекладине, коне – махе, кольцах, разновысоких брусьях;

3. Некоторые звенья тела:

- туловище – при наклонах, но указывается при его поворотах (наклон вправо, но: поворот туловища влево);
- нога – при махах, выставлениях, стойках (мах левой в сторону, левую вперед на носок, стойка на правой).

4. Способы, предусмотренные техникой исполнения упражнения:

- в группировке – для акробатических упражнений (кувырок вперед, сальто назад);
- прогнувшись - (соскок махом назад, переворот вперед).

5. Некоторые основные термины:

- поднять, опустить, выставить – при движениях рук или ног относительно туловища (руки в стороны, правую назад на носок, руки вниз);
- соскок или прыжок – если по названию снаряда это очевидно (переворот вперед (опорный прыжок), сальто назад с поворотом на 360 (соскок с преладины)).

ТЕРМИНЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Стойка – вертикальное положение тела с различным положением рук и ног.

Основная стойка (о.с.) – ноги вместе, носки слегка развёрнуты, ноги в коленях выпрямлены, плечи развёрнуты, живот втянут, руки внизу, пальцы полусогнуты, касаются бедра, голову держать прямо (рис. 1, а).

Стойка ноги врозь – ноги расставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развёрнуты (рис. 1, в).

Узкая стойка ноги врозь – ноги расставлены врозь на расстояние, равное длине ступни (рис. 1, б).

Широкая стойка ноги врозь – ноги широко разведены в стороны (рис. 1, г).

Стойка ноги врозь правой (левой) – правая нога находится на шаг впереди левой (рис. 1, е).

Стойка скрестно – одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны – на расстоянии 10-15 см. (рис. 1, д).

Стойка на правом (левом) колене – колено, голень и вытянутый носок правой (левой) ноги опираются на пол. Левая (правая) нога согнута в колене с опорой на всю стопу. Голень левой (правой) и бедро правой (левой) ног перпендикулярны полу (рис. 1, ж).

Стойка на коленях – колени, голени и вытянутые носки ног опираются на пол, туловище перпендикулярно полу (рис. 1, з).

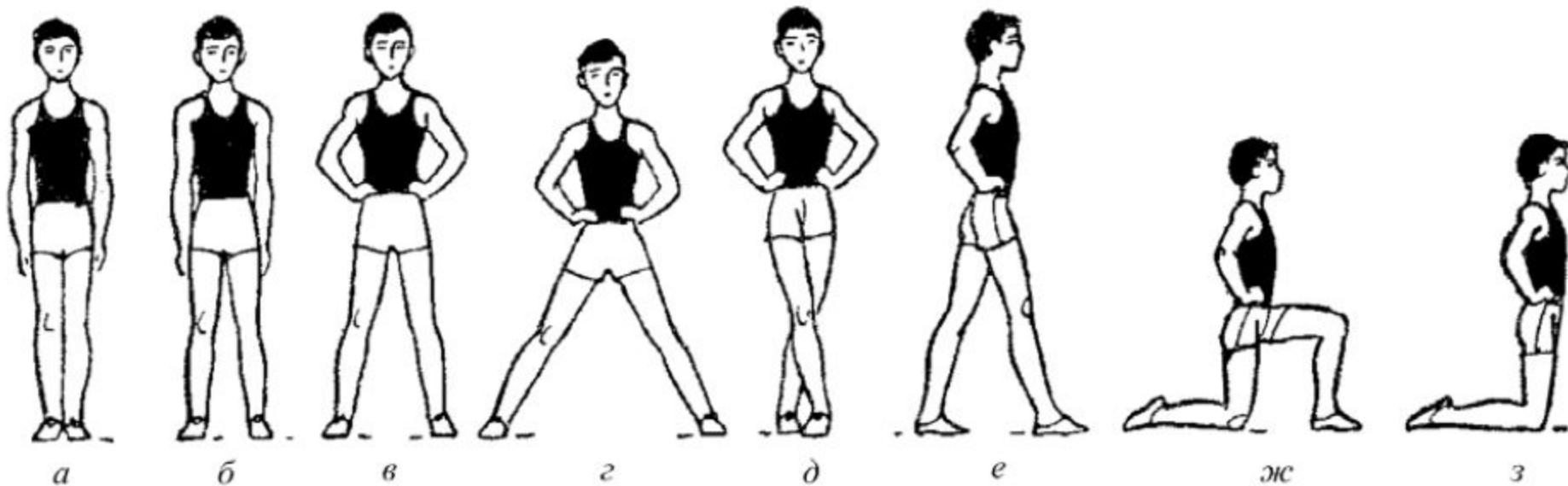


Рис. 1. Разновидности стоек

СЕДЫ

Сед – положение сидя на полу или снаряде, ноги прямые (рис. 2, а).

Основные разновидности седов:

- сед ноги врозь (рис. 2, б);
- сед углом (рис. 2, в);
- сед на бедре (рис. 2, г, д);
- сед на пятках (рис. 2, е);
- сед с наклоном (рис. 2, ж).

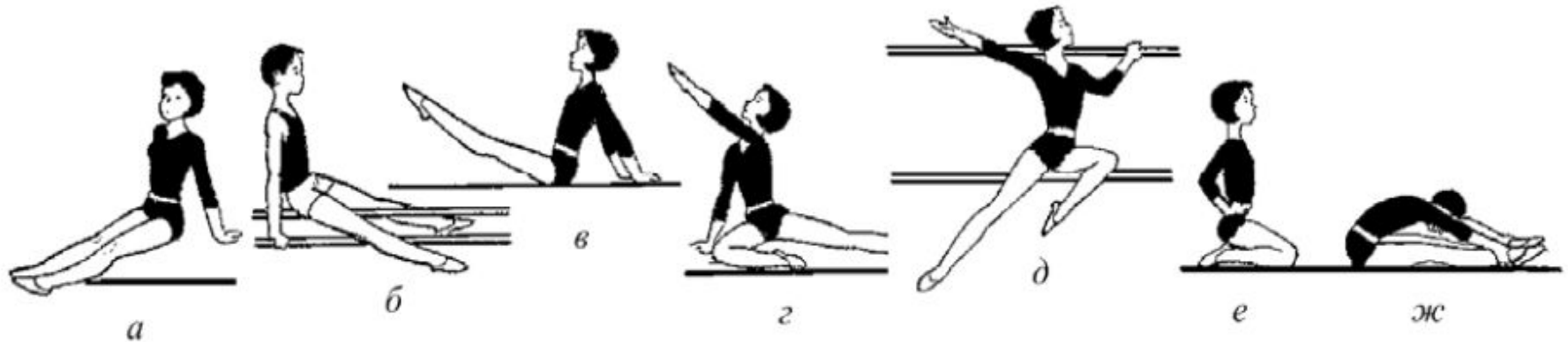


Рис. 2. Разновидности выполнения положения «Сед»

Приседы

Присед – выполняется из основной стойки, на носках, до полного сгибания ног (рис. 3, а).

Присед наклонно – бёдра, туловище и голова на одной прямой линии (рис. 3, г).

Круглый присед – колени вместе, спина круглая, голова опущена, руки вперёд (рис. 3, в).

Полуприсед – приседание на половину амплитуды (рис. 3, б).

Присед на одной – (положение другой ноги и рук необходимо указывать) (рис. 3, е).

Присед с наклоном «старт пловца» (рис. 3, д).

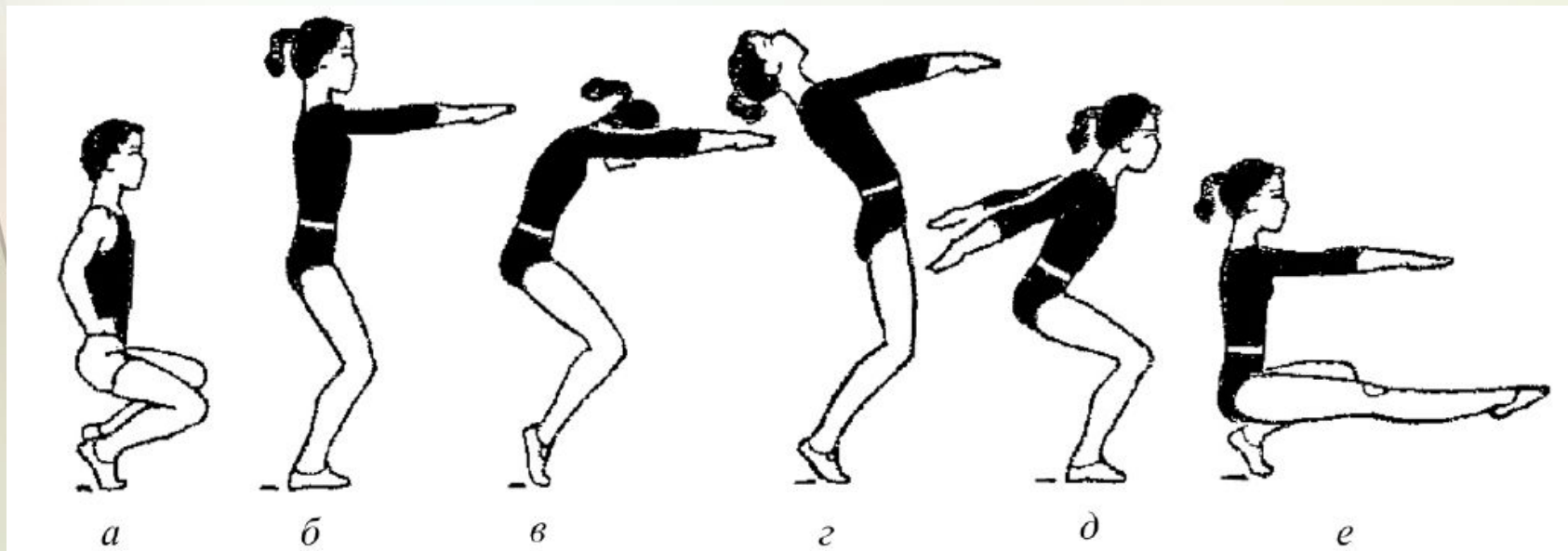


Рис. 3. Разновидности положения «Присед»

Наклоны

Наклон – максимальное сгибание тела в тазобедренных суставах в любых направлениях (вперёд, назад, в стороны).

Разновидности наклонов: наклон; наклон прогнувшись (туловище прогнуто, голова наклонена назад) (рис. 4, а); полунаклон; наклон вперёд-книзу; наклон назад; наклон в широкой стойке (рис. 4, в); наклон с захватом (руки захватывают голеностопные суставы и подтягивают туловище к ногам) (рис. 4, б) и др.

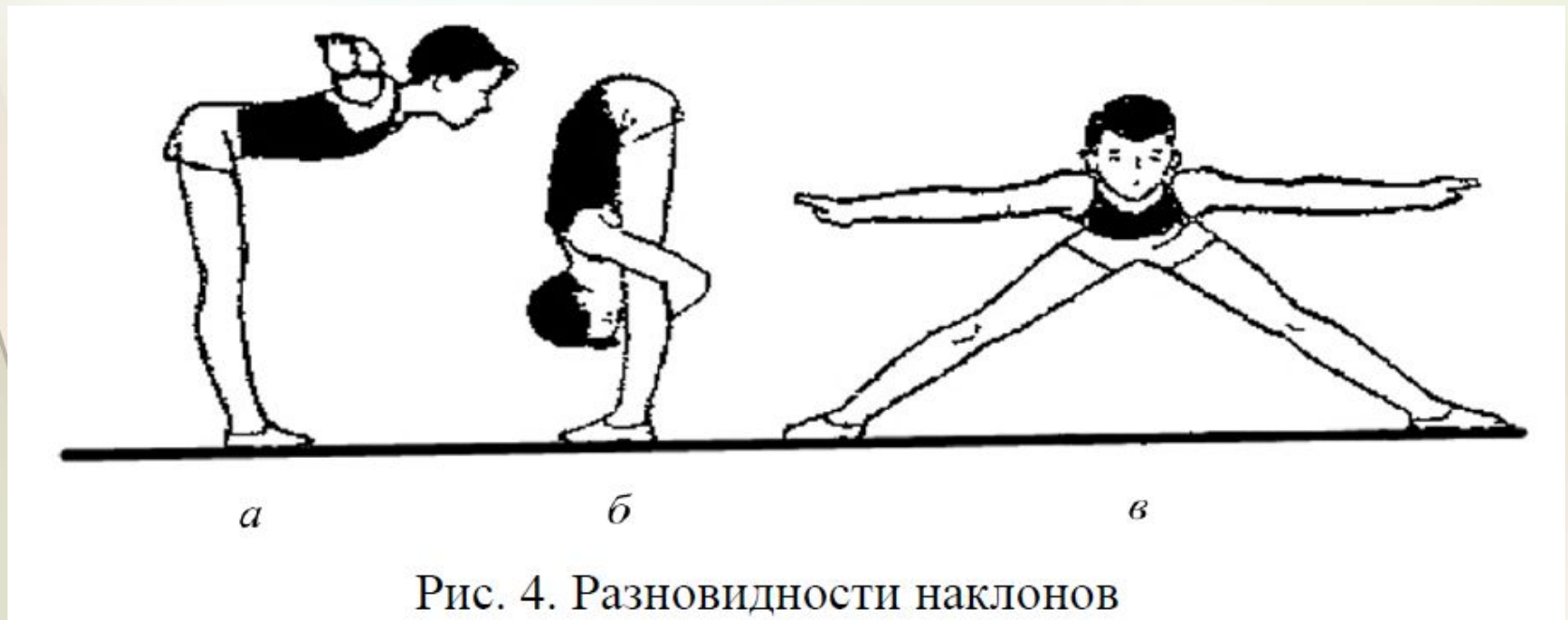


Рис. 4. Разновидности наклонов

УПОРЫ

Упор – положение занимающегося с опорой руками, при котором его плечи выше точек опоры.

Упор стоя – смешанный упор – тело гимнаста находится под углом не менее 45° к плоскости опоры (рис. 5, а).

Упор лёжа – положение гимнаста, при котором угол между телом и плоскостью опоры меньше 45° (рис. 5, б).

Упор лёжа на бёдрах – тело гимнаста максимально прогнуто (рис. 5, в).

Упор лёжа сзади – спина гимнаста обращена к опоре. Выполняется также опорой предплечьями – упор лёжа сзади на предплечьях (рис. 5г,д).

Упор лёжа боком (правым, левым) – положение гимнаста, при котором, опираясь на одну руку, тело обращено боком к опоре (рис. 5, е).

Упор на коленях – тело гимнаста опирается руками и коленями, носки ног вытянуты. Возможен упор на правом (левом) колене (рис. 5, ж).

Упор присев – присед, колени вместе, руки опираются впереди носков снаружи. Возможен упор присев на одной ноге с указанием положения другой (рис. 5, з).

Упор согнувшись – тело гимнаста согнуть в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры (рис. 5, и).

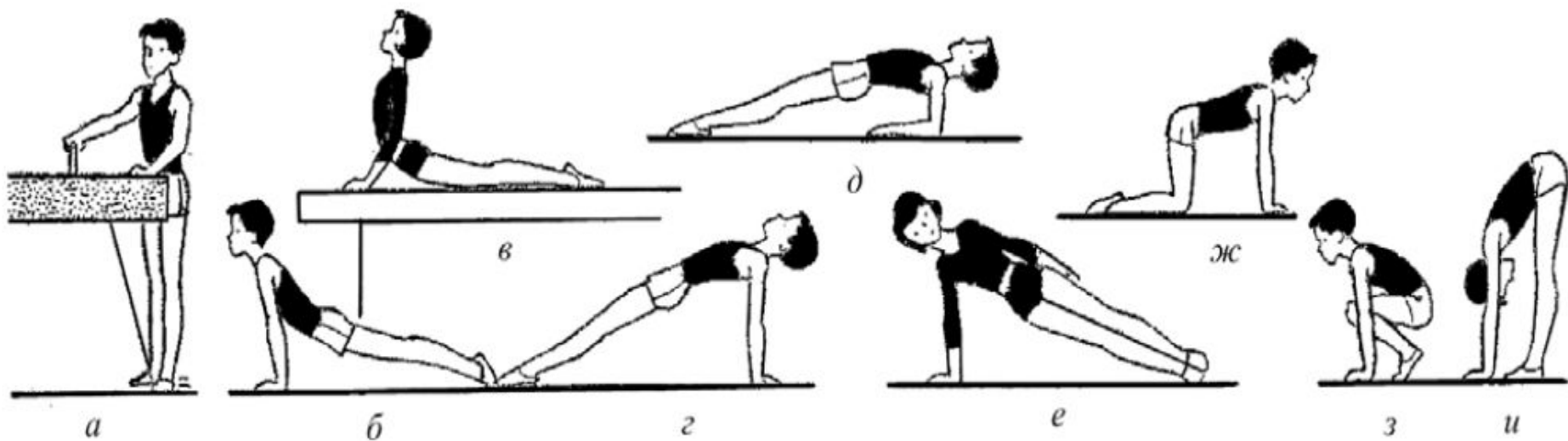


Рис. 5. Разновидности упоров

Выпады

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием её. Туловище в вертикальном положении.

Выпад правой (левой) – выставление ноги вперёд с одновременным сгибанием её, колено находится на уровне носка, ступня сзади стоящей ноги развёрнута наружу (рис. 6, а).

Выпад вправо (влево) – выставление ноги в сторону (рис. 6, в).

Выпад назад (или назад-наружу, внутрь и т.д.) – выставление ноги назад (рис. 6, б).

Выпад с наклоном – выпад (вперёд, вправо, влево) с одновременным наклоном туловища (рис. 6, г).

Глубокий выпад – выпад с максимальным разведением ног (рис. 6, д).

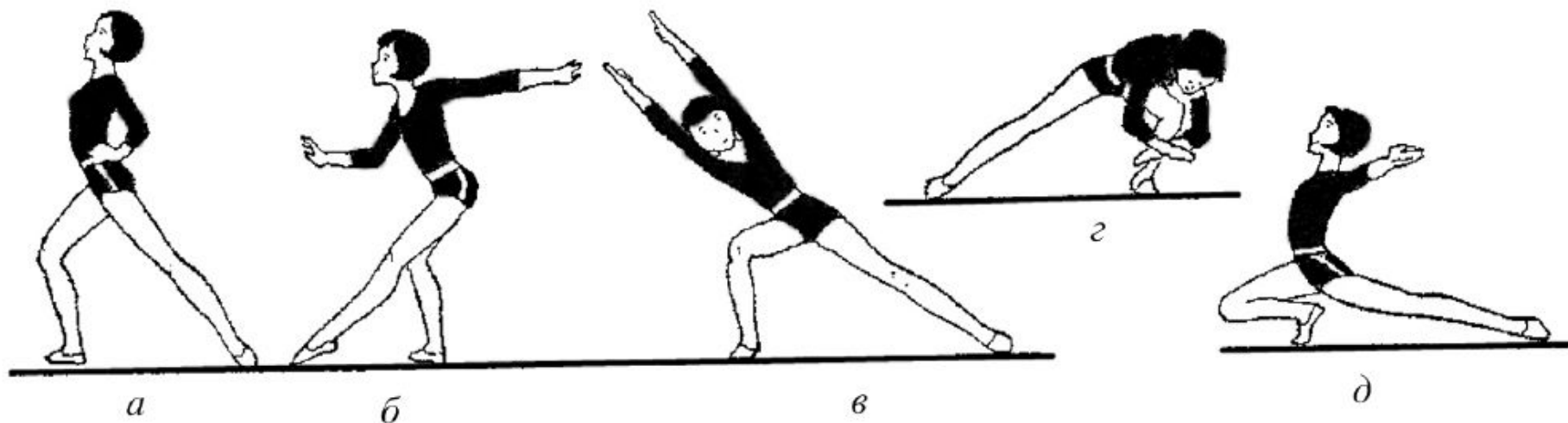


Рис. 6. Разновидности положения «Выпад»

Положение лёжа

На спине и на животе – ноги прямые, сомкнуты, носки вытянуты, луки в любых положениях.

Прогнувшись – в положении лёжа на животе – тело максимально прогнуто, голова приподнята, руки могут быть в любом положении (рис. 7, а).

Лёжа боком – положение с опорой правым (левым) боком.

На груди с опорой – положение с опорой на грудь и одно колено, другая нога отведена назад, руки в стороны (рис. 7, б).

Кольцом – положение лёжа с касанием ногами головы и опорой руками о пол (рис. 7, в).

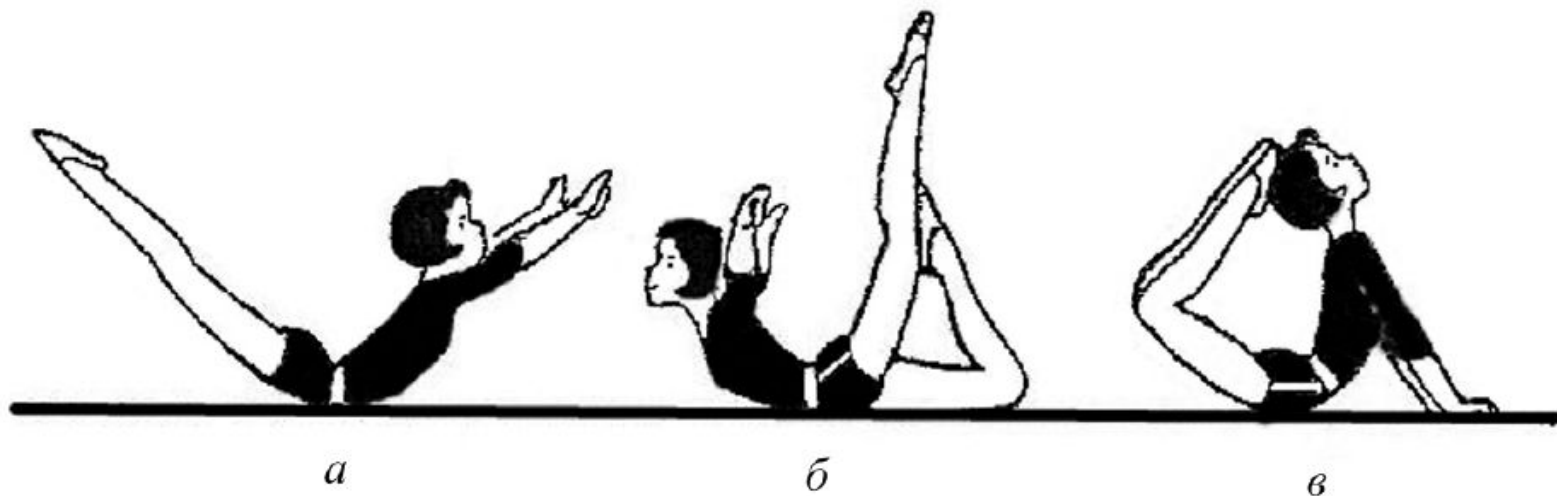


Рис. 7. Разновидности положений лёжа

Положения рук

Возможные положения рук и движения ими указываются по отношению к туловищу (стоя, сидя, лёжа и т. д.), выделяют основные и промежуточные движения рук.

Основные положения рук: *Руки вперёд* – прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, ладони внутрь, пальцы сомкнуты (рис. 9, в).

Руки в стороны – руки прямые, подняты на высоту плеч, ладони книзу (рис. 8, в).

Руки назад – руки прямые, отведены назад до отказа, ладони внутрь (рис. 9, г).

Руки вверх – руки прямые, подняты вверх, параллельны друг другу, ладони внутрь (рис 8, д; 9, д).

Промежуточные положения рук: Расположение рук под углом 45° к основным положениям: руки вверх-наружу (рис. 8, г). В лицевой плоскости различают следующие положения рук: руки вниз (рис. 8, а), в стороны-книзу (рис. 8, б),

в стороны (рис. 8, в),
вверх-наружу (рис 8, г),
вверх (рис. 8, д). В боковой плоскости следующие положения рук: руки вниз (рис. 9, а), вперёд-книзу (рис. 9, б), вперёд (рис. 9, в), вперёд-кверху (рис. 9, г), вверх (рис. 9, д).

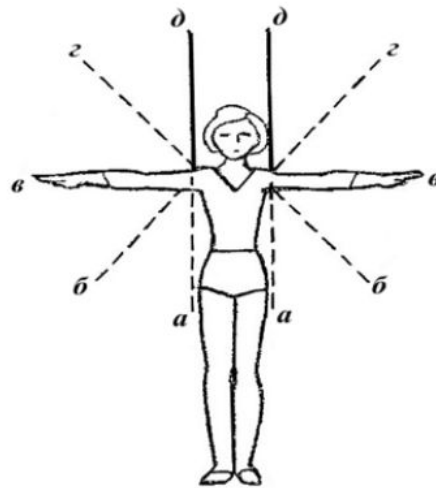


Рис. 8. Положения рук во фронтальной плоскости

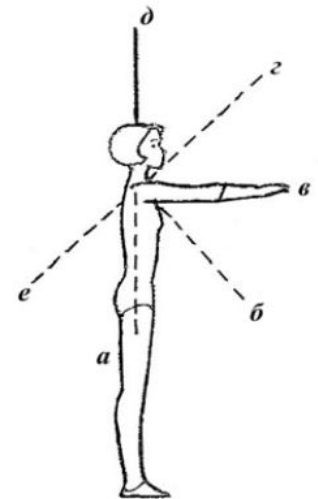


Рис. 9. Положения рук в боковой плоскости

Положения с согнутыми руками:

Руки на пояс – руки на поясе, согнуты в локтях, кисти опираются на гребень подвздошной кости (четыре пальца вперёд, большой палец назад), локти и плечи отведены назад (рис. 10, а).

Руки перед грудью – согнутые в локтевых суставах, локти на уровне плеч, ладони книзу (рис. 10, б).

Руки к плечам – согнутые в локтевых суставах, руки касаются пальцами плеч, локти у туловища, плечи отведены назад (рис. 10, в).

Руки за голову – согнутые в локтевых суставах, пальцы касаются затылка, локти отведены назад и приподняты (рис. 10, г).

Руки перед собой – согнутые руки находятся перед грудью, предплечья одной над другим на уровне плеч (рис. 10, д).

Руки за спину – согнутые в локтевых суставах, кисти охватывают предплечья так, что пальцы касаются локтей, а руки спины (рис. 10, е).

Руки согнутые вперёд – согнутые в локтевых суставах, кисти касаются плеч, локти вперёд на уровне плеч (рис. 10, ж).

Руки согнутые назад – согнутые в локтевых суставах руки отвести назад до отказа (рис. 10, з).

Руки согнутые в стороны – согнутые в локтевых суставах, кисти касаются плеч, локти в стороны на уровне плеч (рис. 10, и).

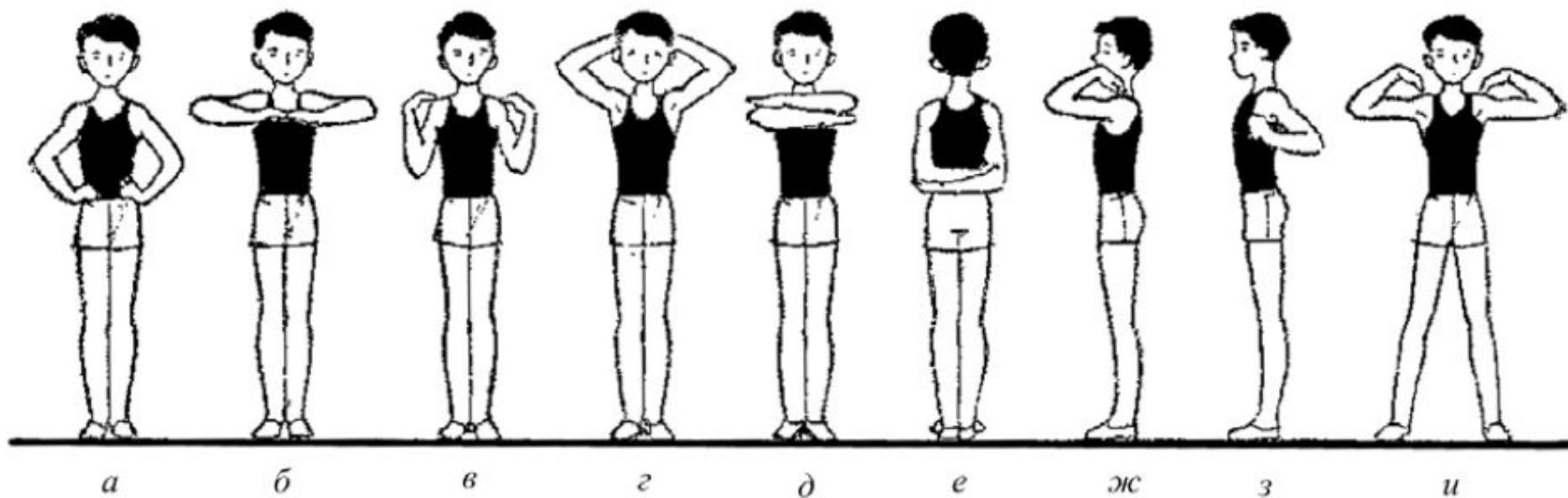


Рис. 10. Разновидности положений с согнутыми руками

Положения ног

Движения ногами (также как и движения руками) могут выполняться в основных и промежуточных плоскостях.

Движение ног в лицевой плоскости (рис. 11): правую в сторону на носок (а); правую в сторону книзу (б); правую в сторону (в); правую в сторону вверх (г).

Движение ног в боковой плоскости (рис. 12): левую вперёд на носок (а); левую вперёд-книзу (б); левую вперёд (в); левую вперёд-кверху (г); левую назад на носок (д); левую назад-книзу (е); левую назад (ж).

Движения могут быть разноимёнными (рис. 13), например, правую влево (а) или правую влево-книзу (б).

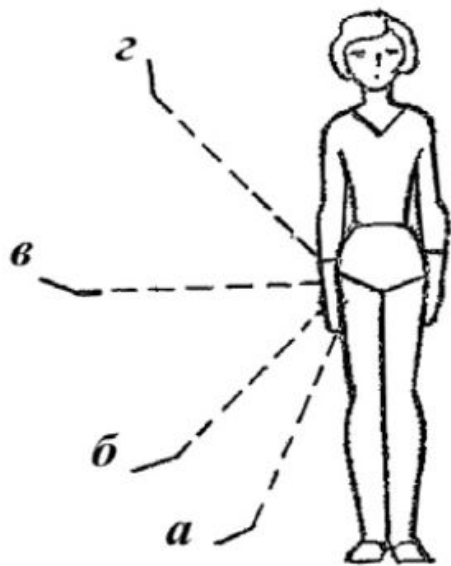


Рис. 11. Движение ног в лицевой плоскости

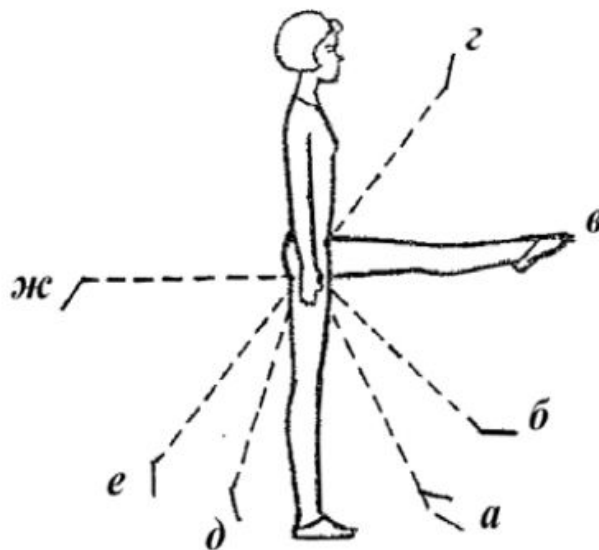


Рис. 12. Движение ног в боковой плоскости



Рис. 13. Разноимённые движения ног

Движения со сгибанием ног в боковой плоскости (рис. 14):

а) согнуть правую (стопа у голени опорной ноги),

б) согнуть правую вперёд,

в) согнуть правую назад

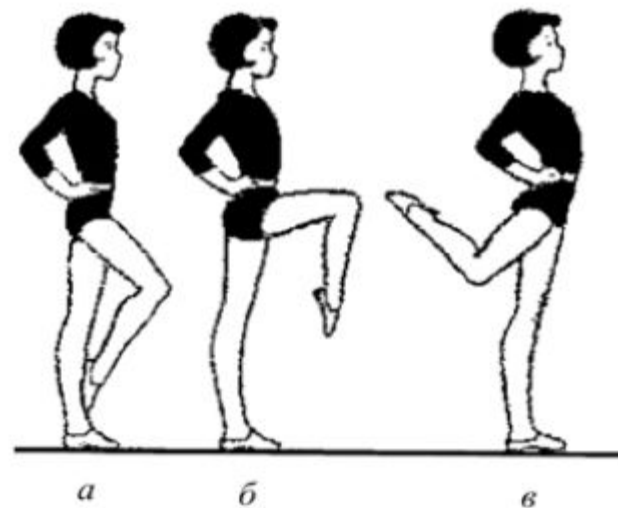


Рис. 14

Движения со сгибанием ноги в лицевой плоскости (рис. 15):

а) согнуть правую в сторону,

б) согнуть правую назад, колено в сторону.

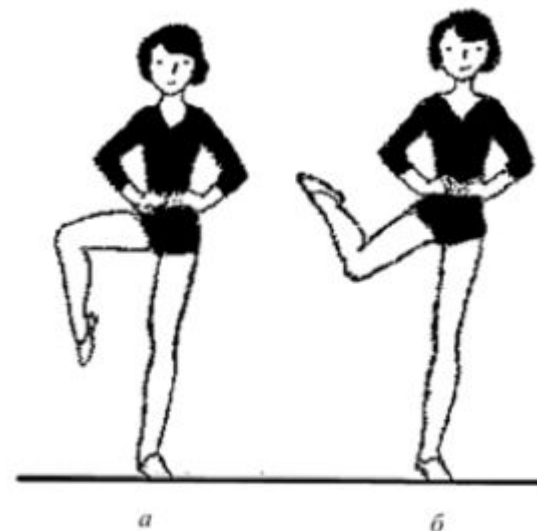


Рис. 15

ТЕРМИНОЛОГИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

В школьной практике наиболее распространены упражнения с палками, скакалками, обручами, мячами.

Упражнения с гимнастической палкой

Длина палки – 100-110 см, толщина – 2-4 см, вес – 0,5-3 кг.

Способы держания палки:

- обычный хват (сверху) – палка удерживается двумя руками за концы;
- хват снизу – хват, противоположный первому;
- разный (разноимённый) хват – одна рука хват сверху, а другая – хват снизу;
- узкий хват – хват за середину палки обеими руками, кисти рядом;
- обратный хват – хват, образуемый поворотом рук внутрь.

Различают **симметричные** и **несимметричные** положения палки.

В симметричных положениях палка удерживается за концы обеими руками, которые могут быть прямыми или согнутыми.

Палку вниз – палка удерживается прямыми руками за концы и касается бёдер спереди (а).

Палку вверх – палка удерживается за концы поднятыми вверх руками (б).

Палку вперёд – палка удерживается прямыми руками за концы на уровне груди в).

Палку на грудь – палка удерживается за концы согнутыми руками и касается груди (г).

Палку перед собой – перевёрнутая палка находится между предплечьями (д).

Палку на голову – палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается головы сверху (е).

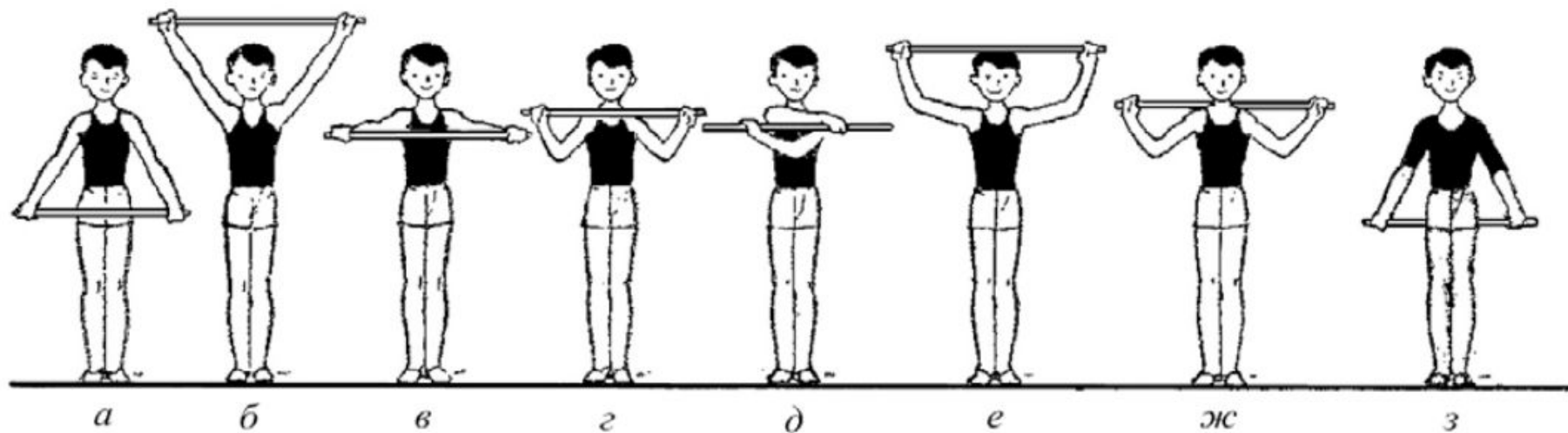
Палку за голову – палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается шеи сзади.

Палку на лопатки – палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопаток ж).

Палку назад – палка удерживается за концы руками, отведёнными назад до отказа.

Палку вниз-сзади – палка удерживается за концы и касается бёдер сзади (з).

Палку за спину – палка удерживается согнутыми руками за концы и касается поясницы.



Разновидности симметричного положения палки

Несимметричные положения с палкой

Палку к плечу – основное положение палки во время передвижений.

Палка удерживается у правого плеча большим и указательным пальцами, остальные пальцы поддерживают её снизу (а).

С палкой «вольно» – положение гимнаста соответствует гимнастической стойке «вольно». Свободный конец палки касается пола возле носка левой ноги, левая рука на пояс (б).

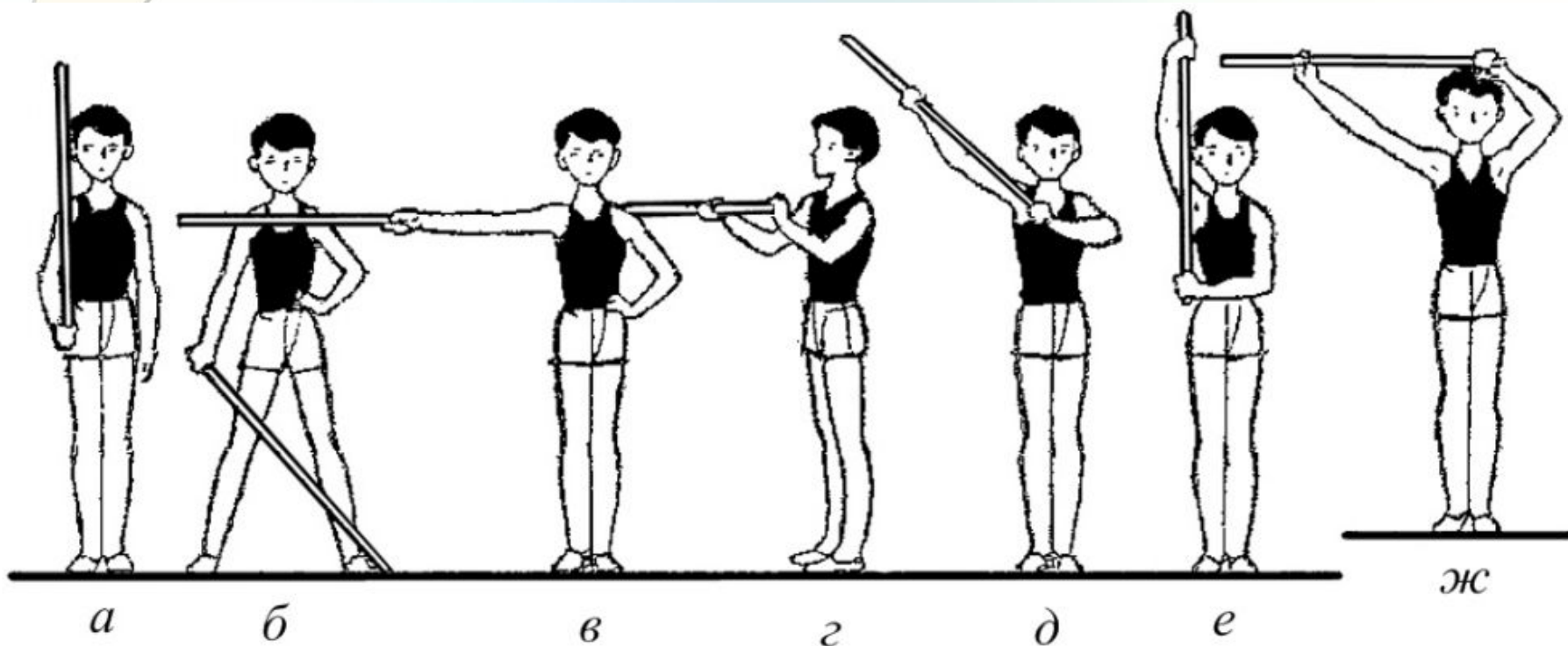
Палку вправо (влево) – палка удерживается правой (левой) рукой за один конец, составляя с ней прямую линию (в).

Палку вправо (влево)-книзу (кверху) – палка поднята или опущена на 45° от положения «палку вправо (влево)» (г, д).

Палку к плечу вперёд (вправо, кверху, вправо-кверху и др.) – левая рука удерживает палку у правого плеча, а правая в указанном направлении.

Палку к бедру кверху (вправо или вперёд) – палка удерживается у правого (левого бедра) разноимённой рукой, а одноимённой рукой в указанном направлении (е).

Палку на голову вправо (за голову, на грудь и т. п.) – палка удерживается левой рукой за конец и касается головы, а правой – в указанном направлении (ж).



Разновидности несимметричного положения палки

Палка может удерживаться обеими руками за один конец:

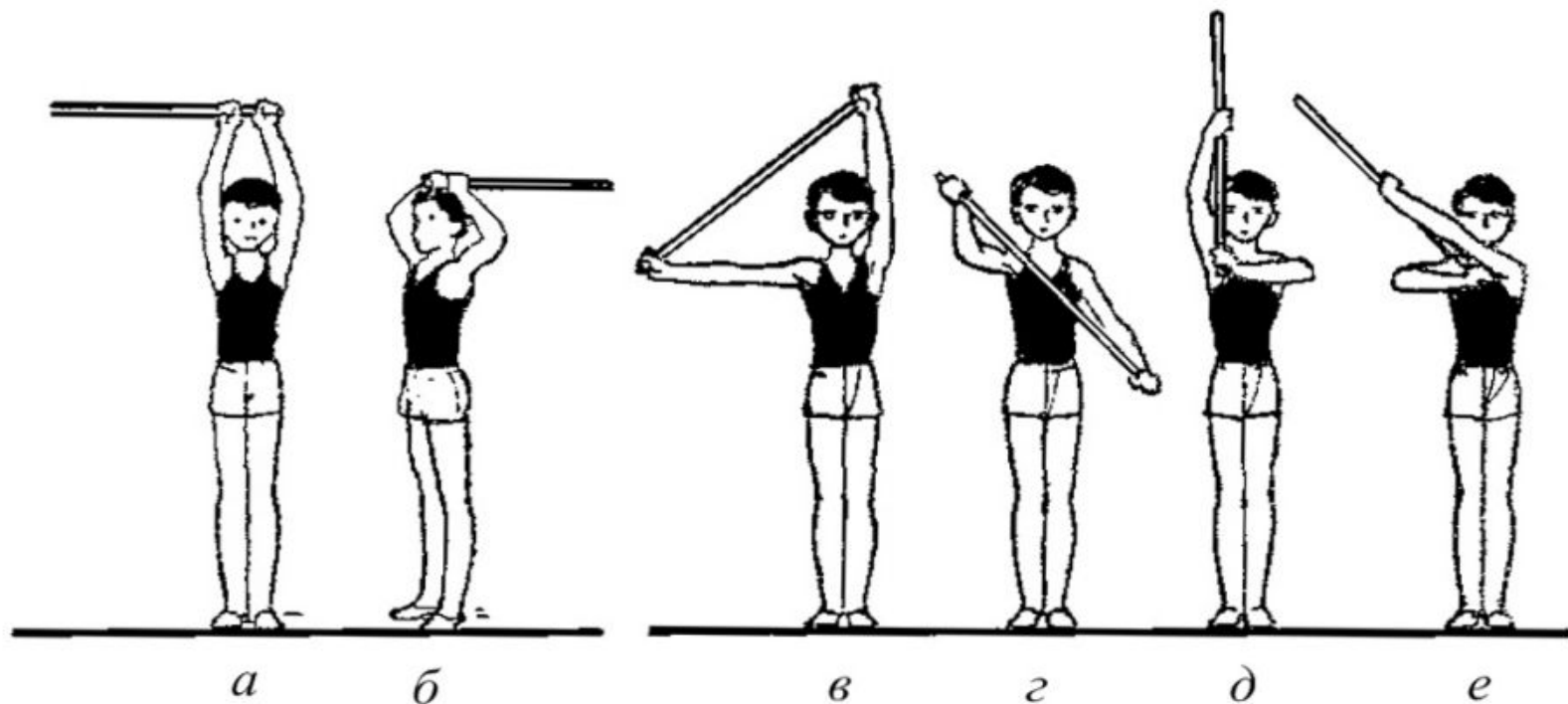
Руки вверх, палку вправо (а); руки на голову, палку назад (б).

Палку наклонно вправо (влево) – палка удерживается двумя руками за концы, правая рука в сторону, левая вверх (в).

Палку наклонно вперёд, правой сверху (г).

Палку на грудь правым концом вверх – левая рука удерживает палку у груди, а правая направляет её вверх (д).

Палку на грудь, левым концом вправо кверху (е).



Упражнения со скакалкой

Упражнения со скакалкой развивают прыгучесть, согласованность движений, совершенствуют временную точность движений.

Простые подскоки – невысокие подпрыгивания, выполняемые на месте или с продвижением в любом направлении.

Двойной подскок – два подскока, из которых первый выполняется повыше через скакалку, а второй (добавочный) – пониже, когда скакалка сверху. Подскоки выполняются пружинно.

Подскок скрестно – подскок, выполняемый из стойки ноги скрестно с сохранением положения ног в фазе полёта (а).

Подскок петлёй – скакалка вращается с поочерёдным сведением рук внутрь (образуя петлю) и разведением их (б).

Подскок с двойным вращением – подскок, во время которого скакалка прокручивается дважды.

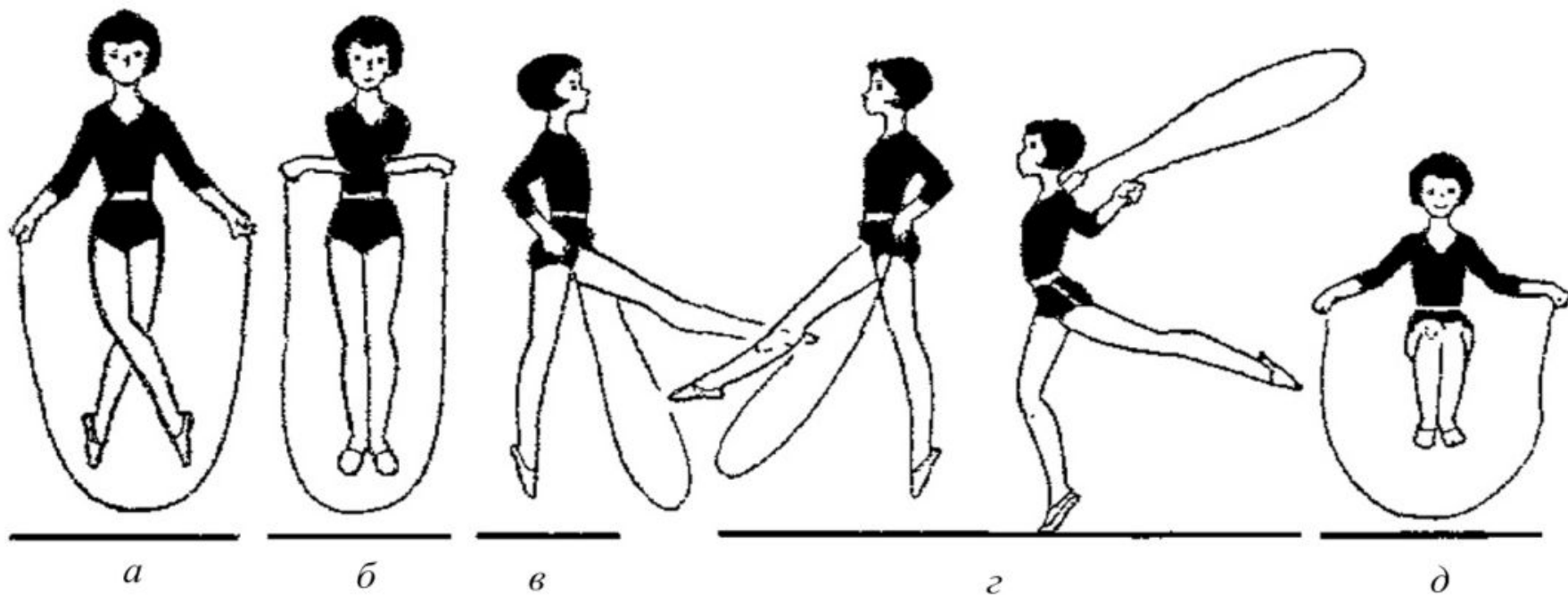
Подскок с правой на левую (с левой на правую) – подскок, выполняемый с одной ноги на другую (в).

Подскок, меняя ногу («маятник») – на каждый подскок поочерёдно меняется положение ног предварительным махом назад и вперёд (г).

Подскоки с поворотами – во время подскоков одновременно выполняются повороты.

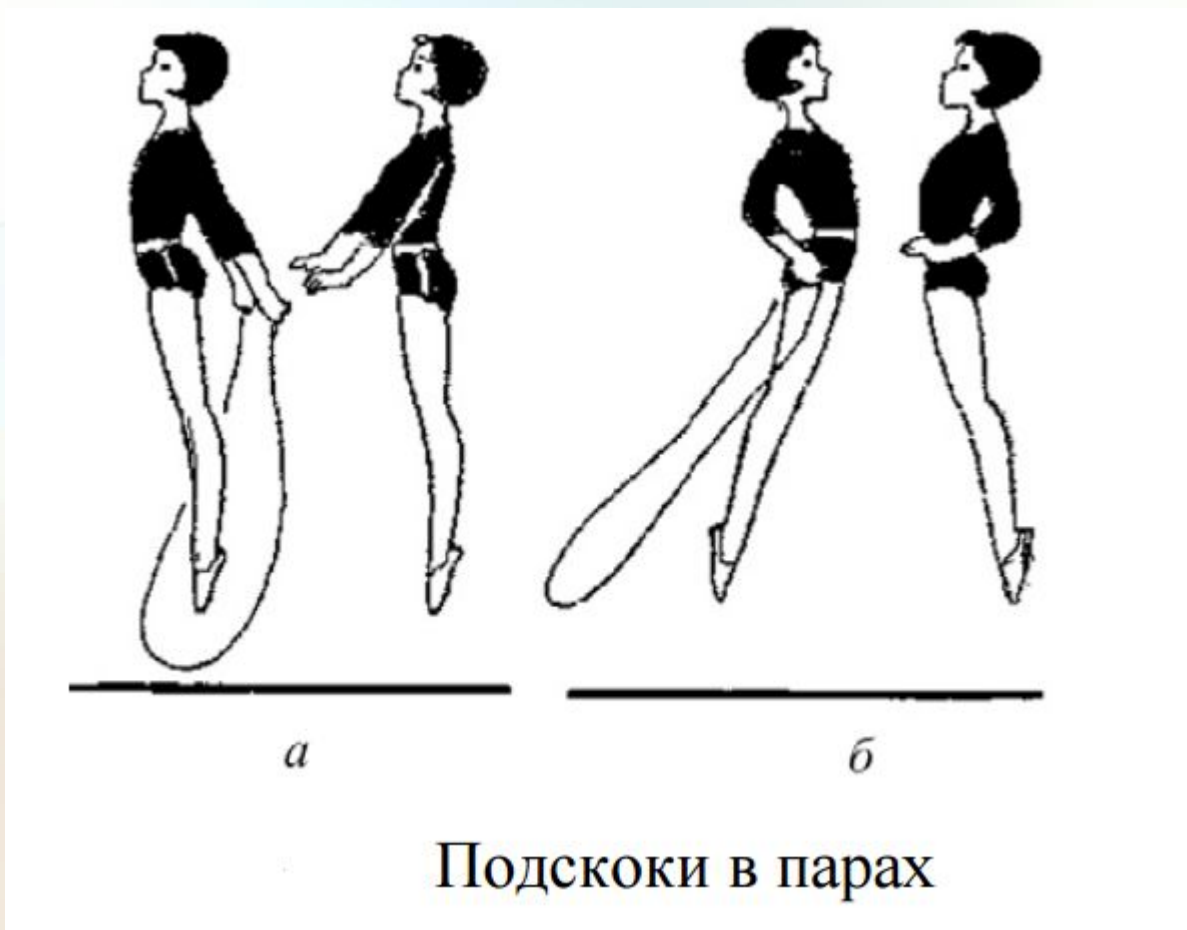
Подскоки в полуприседе и приседе – подскоки, выполняемые на согнутых ногах (д).

Присядка – подскоки через укороченную скакалку с поочерёдным выставлением ног вперёд на пятку.



Разновидности подскоков на скакалке

Подскоки с одной скакалкой можно выполнять одновременно вдвоём и троём. Эти упражнения выполняются стоя в затылок (а) или лицом друг к другу (б).

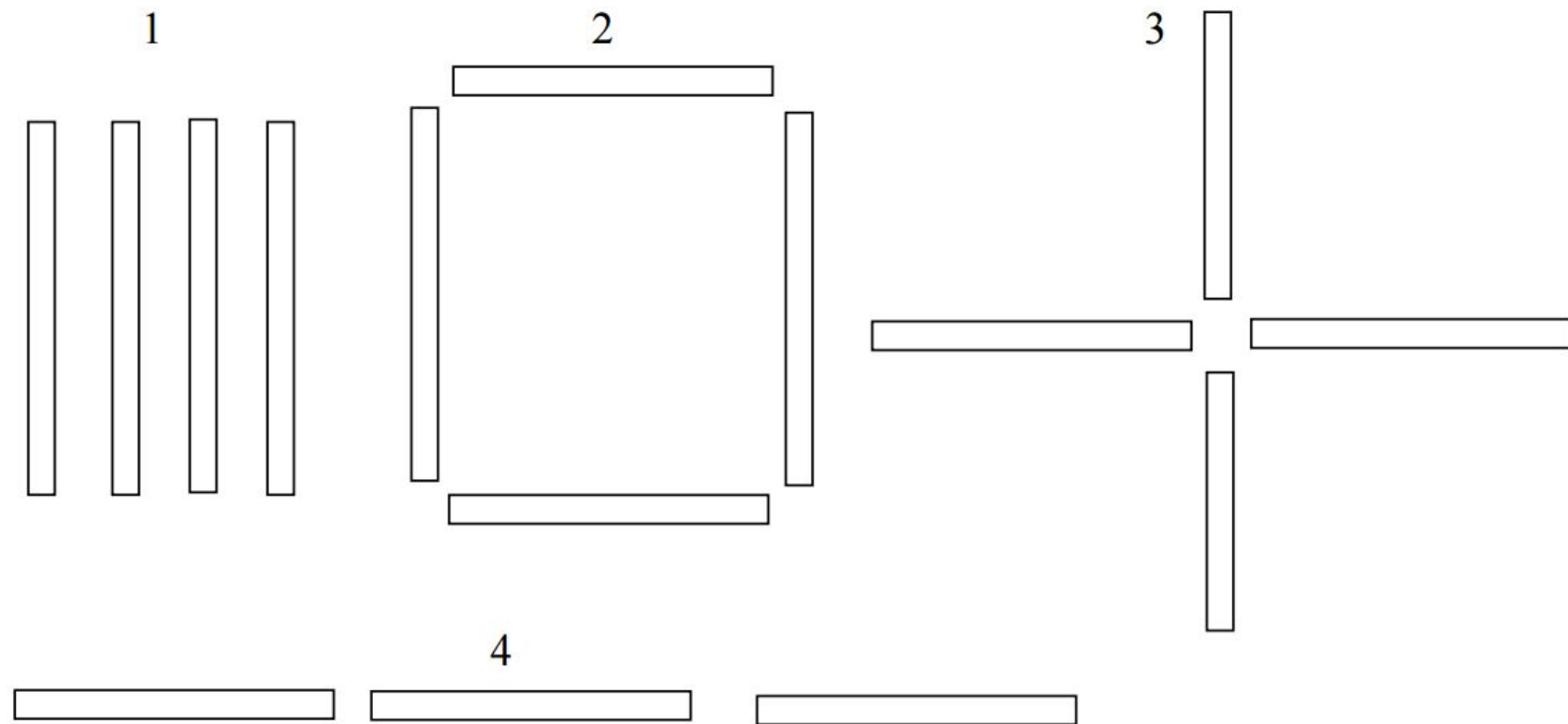


Упражнения с гимнастической скамейкой

Использование в занятиях гимнастической скамейки помогает решить задачи:

- внесение разнообразия в занятие;
- повышение интереса к занятиям;
- совершенствование чувства равновесия;
- развитие умения ведения коллективных действий.

Схемы расстановки скамеек при проведении упражнений



Упражнения с мячом оказывают разностороннее воздействие на занимающихся.

Доступны и разнообразны, эмоциональны.

С их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках к моментальному расслаблению при его ловле.

При описании общеразвивающих упражнений с мячом вместо слова «рука (руки)» называется соответствующий предмет и его путь, например: мяч вверх (а не: руки с мячом вверх).

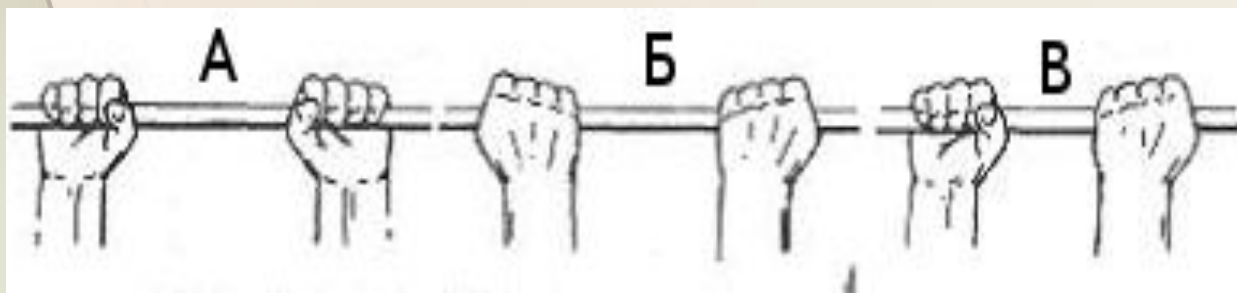
В упражнениях с обручем указываются положение его плоскости и направление движения. Основные плоскости расположения обруча - горизонтальная, фронтальная, боковая. Пример: обруч вертикально (фронтально) вперед, обруч горизонтально вверх.

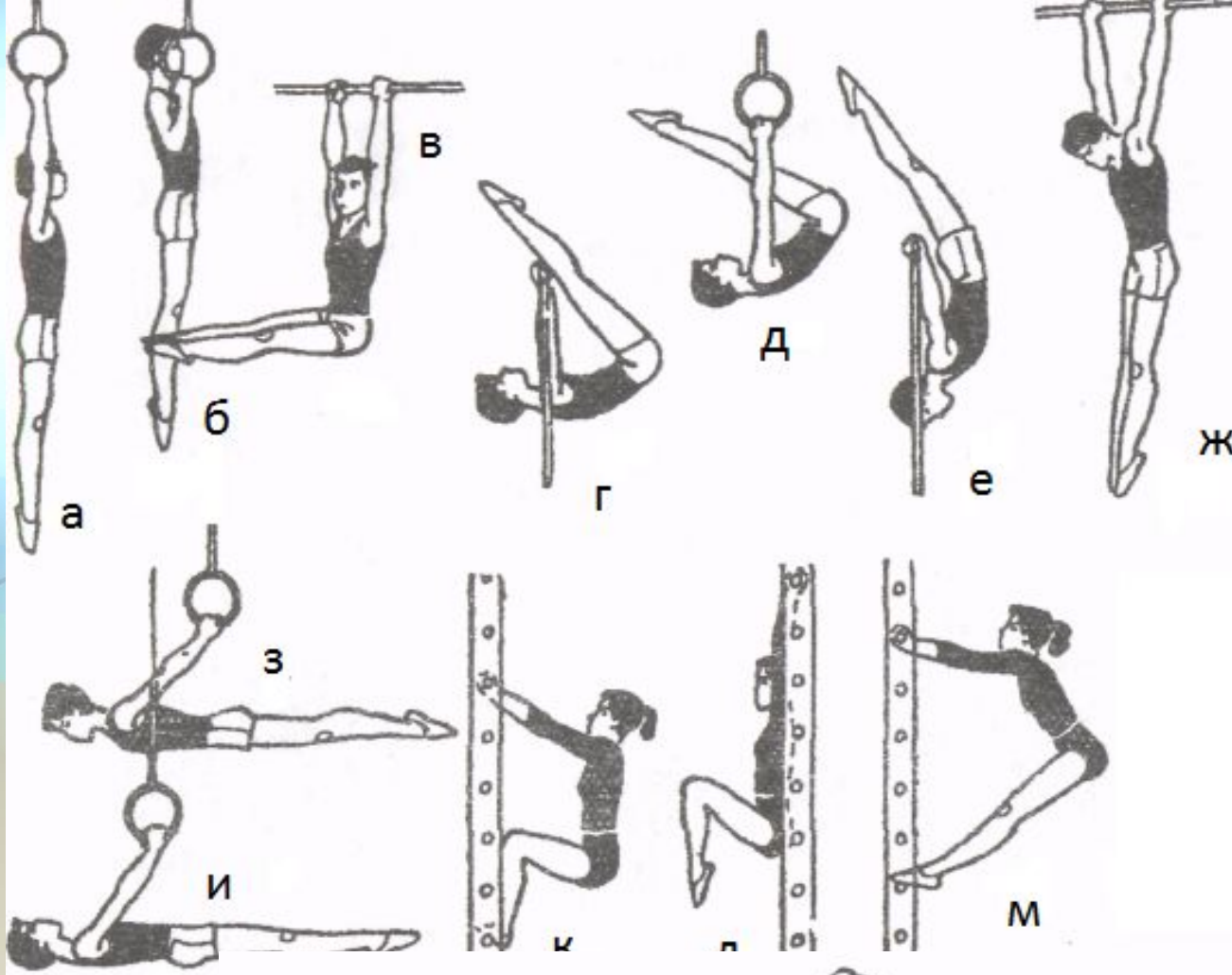
Вис - положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата. Висы делятся на простые и смешанные.

Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис углом, вис согнувшись на перекладине, вис согнувшись на кольцах, вис прогнувшись сзади, вис сзади, горизонтальный вис: сзади, спереди и др.

Висы смешанные (для смешанных висов характерна дополнительная опора о снаряд или пол какой-либо частью тела, помимо рук): вис присев, вис стоя согнувшись, вис лежа, вис на правой, вис стоя, вис лежа, вис на согнутых ногах и др.

Хват - способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд. Существуют: хват сверху (б), снизу (а), разноименный (в) и окрестный (г). Один и тот же хват может быть широким, узким, сомкнутым.





- а) вис
- б) вис на согнутых руках
- в) вис углом
- г) вис согнувшись (на перекладине)
- д) вис согнувшись (на кольцах)
- е) вис прогнувшись сзади
- ж) вис сзади
- горизонтальный вис:
- з) сзади; и) спереди
- к) вис присев
- л) вис присев (спиной к стене)
- м) вис стоя согнувшись.
- н) вис стоя
- о) вис лежа
- п) вис на согнутых ногах

Формы и типы записи

упражнений

текстовая

и

графическая



развернутая



• обобщенную
• конкретную

сокращенная



• условную
• знаковую

смешанная

штриховая

полуконтурная

контурная

Развернутая обобщенная запись – необходимо указать целые группы упражнений, не раскрывая их конкретного содержания (простые прыжки с пружинного мостика, кувырки).

Развернутая конкретная запись предусматривает точное терминологическое обозначение каждого гимнастического элемента в соответствии с правилами, с использованием конкретных терминов — основных и дополнительных.

Сокращенная условная запись предполагает сокращение всех или почти всех терминов, при этом сокращенные обозначения могут соответствовать не только одному, но и двум-трем терминам развернутой записи:

Исх: Стк нврз рнпс пСед рк (вп) — Стк Лр (лв) Пр дуг (нз-вв): Исходное положение — стойка ноги врозь, руки на пояс — присед, руки вперед — встать (в стойку), левую руку влево, правую руку дугой назад вверх.

Сокращенная знаковая запись - обозначения элементов или соединений символы (крестики, кружки, прямые и волнистые линии и т.д.), что удобно для ведения записи упражнений на соревнованиях без привлечения технических средств. В настоящее время знаковая запись не стандартизирована, и каждый может применять те знаки, которые считает удобными.

Смешанная текстовая (частично сокращенная запись) - некоторые наиболее часто употребляемые термины записываются сокращенно:

гимн. — гимнастический, упр. — упражнение, эл. — элемент, соедин. — соединение.

Смешанная запись применяется в печатных изданиях с использованием общепринятых сокращений:

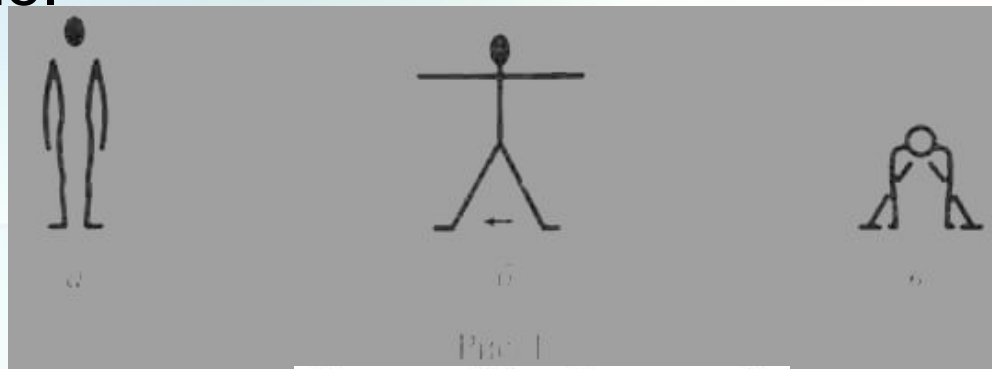
и.п. — исходное положение;

о.с. — основная стойка;

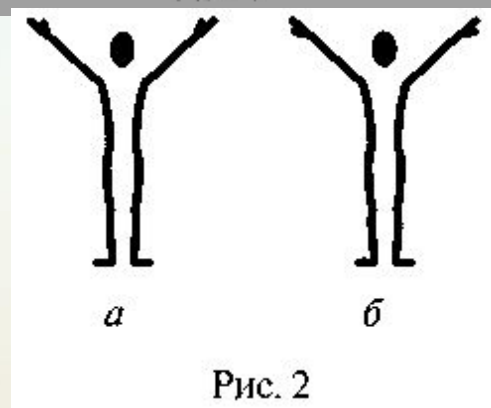
в/ж — верхняя жердь, н/ж — нижняя жердь разновысоких брусьев.

Графическая запись - изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

Штриховая запись – самая простая и доступная (рис. 1, а, б, в).



Полуконтурная запись - более детальное изображение отдельных звеньев тела, в том числе и кистей рук (рис. 2, а, б), (для иллюстрации печатных изданий).



Контурная запись дает возможность зафиксировать все существенные особенности положения тела и его звеньев (рис. 3), такая запись требует навыков рисования.



Текстовая запись конкретных упражнений

Схема конкретной развернутой текстовой записи

1. Название упражнения.
2. Исходное положение.
3. Содержание упражнения.

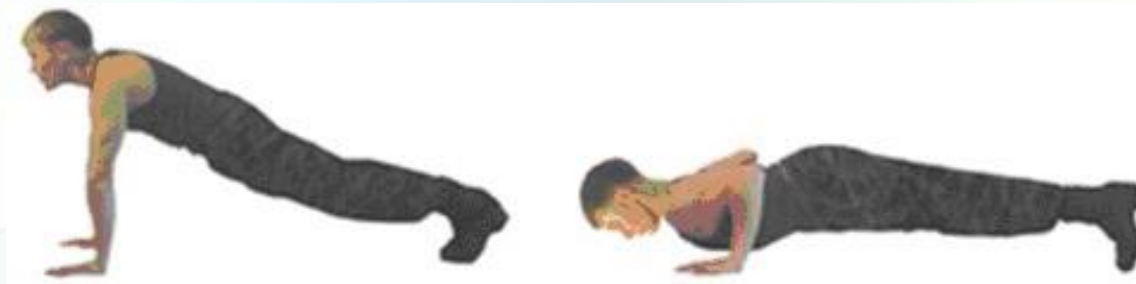
Кувырок вперед

И.п. упор присев - перекат вперед - группировка - упор присев - о.с.



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

И.п. упор лежа, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа.



Наклон туловища вперед

И.п. лежа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги закреплены - наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в и.п. до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты. Разрешается незначительное сгибание ног.



При записи комплекса общеразвивающих упражнений каждое упражнение нумеруется римской цифрой, указываются только изменяемые положения звеньев.

V. И.п. — стойка, ноги врозь

- 1 — руки к плечам
- 2 — наклон вперед
- 3 — руки в стороны
- 4 — и.п.

VI. И.п. — стойка, руки вверх

- 1 — присед, руки вперед;
- 2 — разгибая ноги, наклон вперед, коснуться ладонями пола;
- 3 — присед, руки в стороны;
- 4 — встать, руки вверх.

VII. И.п. — основная стойка

- 1 — наклон вперед прогнувшись, руки за голову;
- 2 — присед, руки вперед;
- 3 — наклон вперед, коснуться руками пола;
- 4 — и.п.