

ВИСЫ и УПОРЫ в ГИМНАСТИКЕ

Висы и упоры.

- **Вис** – положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.
- Перед обучением висам учащихся необходимо научить **технике хватов**.

Упражнения в висах выполняются хватом **сверху**, хватом **снизу** и **разным** хватом или **смешанным**.



хват сверху



хват снизу



разноименный

Висы и упоры.

Висы стоя

Вис стоя на согнутых руках.

Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах.



Вис стоя согнувшись.

Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90° , руки прямые, голову держать прямо.



Вис стоя.

Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, перейти в вис стоя. Туловище и голову держать прямо, угол наклона туловища к полу не более 45°



Вис стоя сзади.

Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.



Висы и упоры.

■ Вис присев.

Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.



■ Вис присев сзади.

Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперед и присесть, не сгибая рук.



■ Вис лежа.

Выполняется из виса на согнутых руках поочередным или одновременным переставлением ног вперед. Угол наклона тела к полу менее 45° . Плечи в вертикальной плоскости под перекладиной.



■ Вис лежа согнувшись.

Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись.



■ Вис лежа сзади.

Из виса присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади.



Висы и упоры.

- **Вис.**

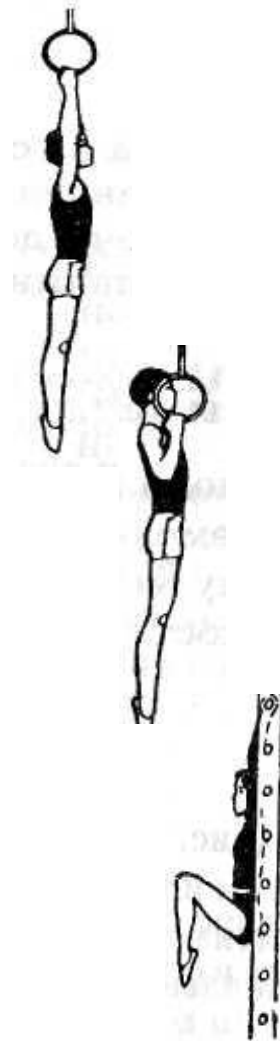
Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. В положении виса тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Вис можно выполнять спиной к гимнастической стенке, или лицом к ней. При выполнении виса спиной к стенке необходимо касаться ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками, а при выполнении виса лицом к стенке — грудью, животом, бедрами и носками.

- **Вис на согнутых руках.**

Из виса стоя на согнутых руках на гимнастической стенке на первой или второй рейке, опуская ноги, принять вис на согнутых руках. На снарядах вис на согнутых руках можно принять из виса стоя: слегка отталкиваясь ногами и сгибая руки, повиснуть на согнутых руках и кратковременно зафиксировать это положение.

- **Вис согнув ноги.**

Из виса присев оттолкнуться ногами, согнуть их в коленях и кратковременно зафиксировать это положение.



Висы и упоры.

■ Вис согнувшись

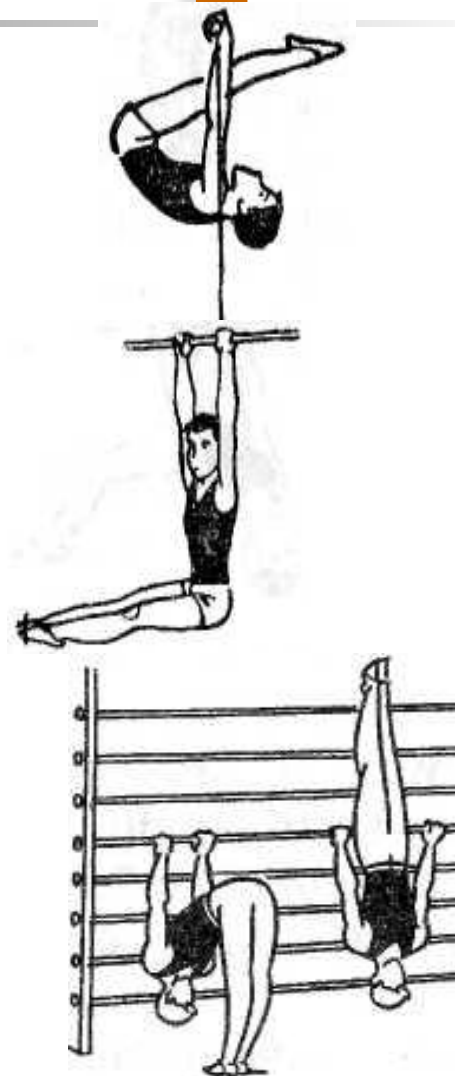
выполняется на перекладине, брусках, кольцах. Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом 50-70°, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев.

■ Вис углом

выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках. Из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения. Можно выполнить и следующим образом: из виса принять вис согнув ноги и после этого разогнуть ноги в вис углом.

■ Вис прогнувшись

выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках. Желательно обучать на гимнастической стенке. Из виса стоя сзади согнувшись толчком ног перейти в вис прогнувшись. Руки абсолютно прямые, затылок, спина, ноги и пятки касаются стенки. Голова отклонена назад.



Висы и упоры.

■ Вис на согнутых ногах и руках (вис завесом)

■ выполняется на перекладине или брусьях р/в. Из виса стоя толчком двух ног, сгибая их, сделать перемах двумя и принять вис на согнутых ногах и руках (вис завесой двумя). Можно выполнить и другим способом: из виса стоя сзади с наклоном вперед толчком двумя, через вис согнувшись, вис на согнутых ногах и руках.



■ Вис на одной.

■ Хват на ширине плеч, одна нога, согнутая в колене, кладется на перекладину, жердь, другая — прямая и немного опущена вниз, тело немного прогнуто, голова слегка наклонена назад. Страховать, стоя сбоку, одной рукой за запястье, другой за голень ноги, выполняющей завес. Выполняется из виса стоя сзади, толчком двумя, через вис согнувшись сзади, перемахом одной ногой.



■ Вис на одной вне

■ выполняется аналогично вису на одной (завесом), только согнутая нога находится не между руками, а снаружи.



Висы и упоры.

- **Вис на согнутых ногах**

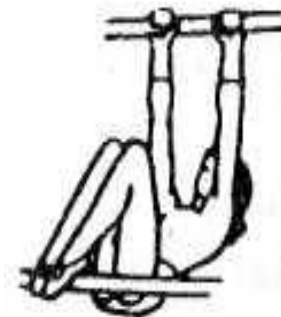
выполняется на перекладине и брусьях р/в. Ноги вместе, согнуты в коленях, тело выпрямлено, слегка прогнуто, голова наклонена назад. Страхуют, стоя сбоку, за голени, чтобы ноги не разгибались в коленных суставах. Выполнять упражнение из виса на согнутых ногах и руках (виса завесом двумя), опуская руки и выпрямляясь. Вначале руки опускают поочередно, а затем одновременно. При переходе из виса на согнутых ногах и руках в вис на согнутых ногах **страхуют** одной рукой за голени сверху, а другой поддерживают под спину.



- **Вис присев на нижней жерди.**

При этом положении на р/в брусьях ученица висит на в/ж и носками согнутых ног опирается о н/ж.

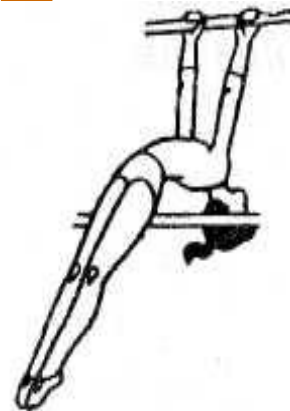
- **Страховка и помощь:** стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину, другой под ноги.



Висы и упоры.

- **Вис лежа на н/ж.**

В висе лежа тело должно быть прямым и немного прогнутым, голова слегка наклонена назад, руки прямые, опора задней поверхностью бедер на н/ж.



- **Вис лежа ноги врозь одной (верхом).**

Вис лежа ноги врозь можно выполнить различными способами, но с учетом последовательности обучения целесообразно использовать имеющийся у учащихся двигательный опыт. Поэтому лучше, выполнить вис лежа правой (левой) на н/ж из виса лежа перемахом одной назад или виса присев толчком ног. В висе лежа ноги врозь тело, так же как и в висе лежа, несколько прогнуто, руки прямые, голова наклонена назад, одна нога опирается задней поверхностью бедра на н/ж, другая – ниже жердей.



Висы и упоры.

■ **Упор** – положение занимающегося, при котором его плечи выше точек опоры.

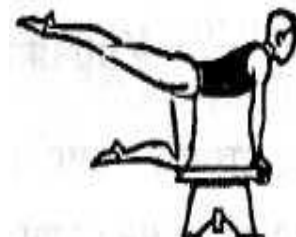
■ *Простые упоры* – опора только на руки.

■ *Смешанные упоры* – опора не только руками, но и еще какой либо частью тела.

■ **Упор присев** – присед, колени вместе, руки на опоре снаружи, голова прямо. Выполняется на полу, гимнастической скамейке, на коне, козле и бревне.



■ **Упор стоя на коленях** – опора руками и коленями, носки натянуты, или **упор стоя на одном колене** – выполнение то - же, но опора на одно колено, другую ногу назад.

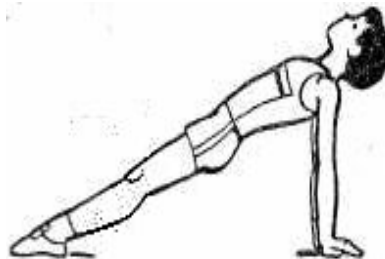
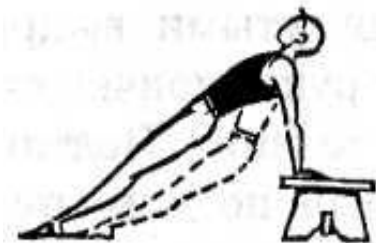


Висы и упоры.

Упор лежа – учащийся обращен лицом к опоре. Может выполняться на полу, гимнастической скамейке (руки или ноги на скамейке), на бревне.



Упор лежа сзади выполняется из упора сидя сзади, спиной к опоре, разгибанием рук и выпрямлением в тазобедренных суставах.



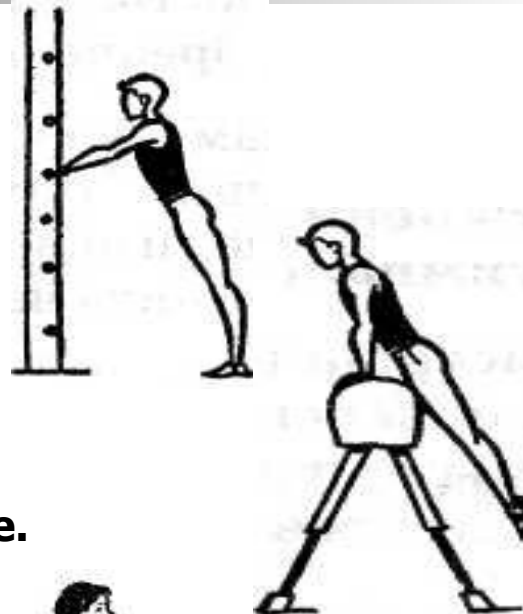
Упор лежа боком выполняется на полу, на гимнастической скамейке, бревне, коне, при боковом расположении туловища к опоре с упором на руку.



Висы и упоры.

Упор стоя.

Наклонное положение тела стоя с опорой руками о гимнастический снаряд (гимнастическая стенка, конь, козел, бревно).



Упоры.

Руки максимально выпрямлены, опираются о опору всей ладонной поверхностью, туловище и ноги составляют прямую линию, голова прямо. Выполняются на коне, козле, бревне.

Упор на предплечьях.

Туловище и ноги составляют прямую линию, голова прямо. Кисть несколько смещена наружу, а локоть внутрь. Между плечом и предплечьем угол 90° . Такое расположение предплечий позволяет избежать соскальзывания локтей с брусьев при выполнении упражнений.



Висы и упоры.

- **Упор на руках.**

Туловище держать прямо без провисания в плечевых суставах. Кистями рук, незначительно согнутых в локтевых суставах, обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи. Нормальное расположение плеч по отношению к жердям составляет угол в 45 градусов.

- **Упор сзади.**

Из упора перемах одной в упор ноги врозь (упор верхом) правой (левой) и перемахом другой принять упор сзади. Руки прямые, туловище и ноги составляют прямую линию, голова прямо.

- **Упор углом.**

Руки выпрямлены, спина прямая, голова прямо, ноги параллельны жердям.

