

Донецка гимназия № 70

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Авторы: Денисова Галина Викторовна
Репина Светлана Николаевна



Гимнастическая терминология

— это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий. Под *термином* в гимнастике принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия .

Гимнастическая терминология помогает упростить объяснение и описание гимнастических упражнений.





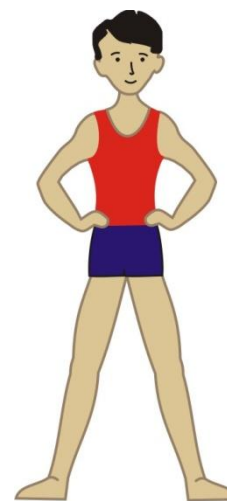
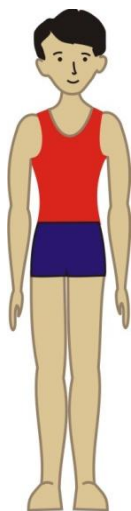
Исходное положение – это положение, из которого выполняется упражнение.

Исходными положениями могут быть:

- стойки
- седы
- приседы
- выпады
- упоры и т.д.



Стойка



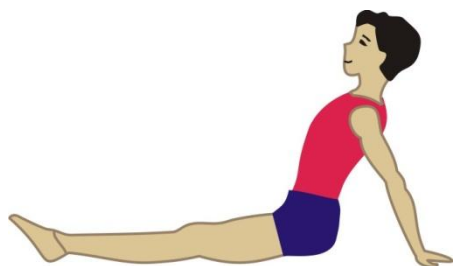
Основная стойка (О.с.)

– соответствует
строевой стойке

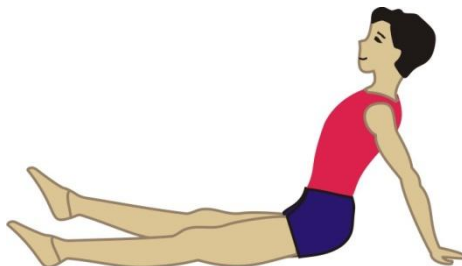
Стойка ноги врозь (узкая, широкая)

Сед

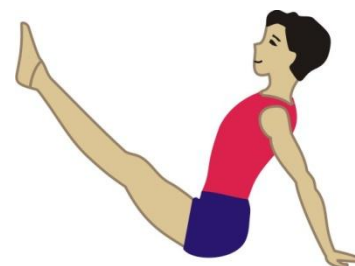
- ЭТО ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ.



Сед



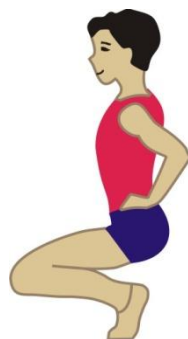
Сед ноги врозь



Сед углом

Присед

- выполняется из основной стойки
полным или неполным сгибанием
ног.



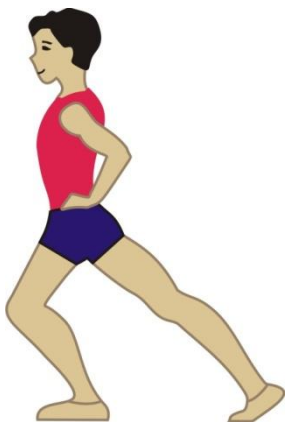
Присед



Полуприсед

Выпад

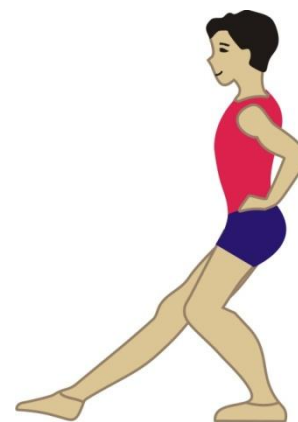
- выполнятся выставлением одной ноги в любом направлении и одновременным сгибанием её.



Выпад вперёд



Выпад в сторону



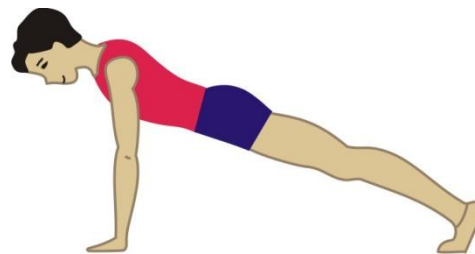
Выпад назад

Упор

- положение тела, при котором плечи располагаются выше точек опоры.



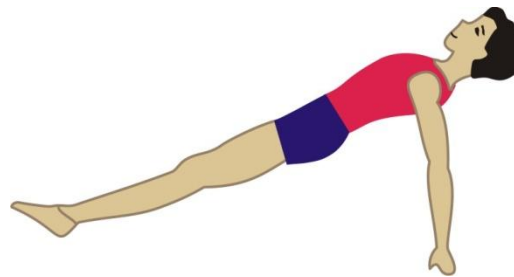
Упор присев



Упор лежа



Упор согнувшись



Упор лежа сзади

Наклон

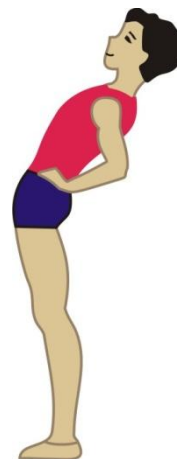
- сгибание тела в тазобедренном суставе в любом направлении.



Наклон



Наклон в сторону



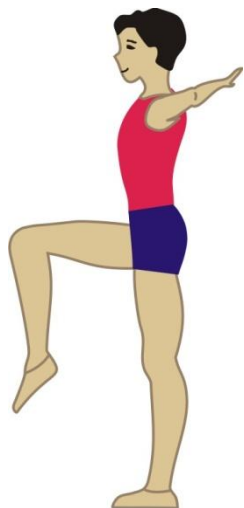
Наклон назад



Наклон
прогнувшись

Равновесие

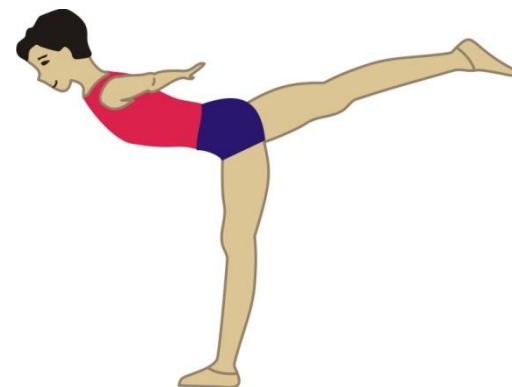
- устойчивое положение на одной ноге



Равновесие



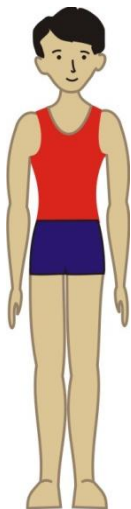
Равновесие
с захватом



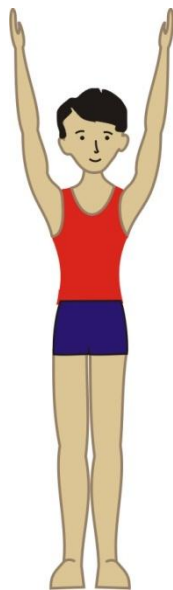
Равновесие
«Ласточка»

Положение рук

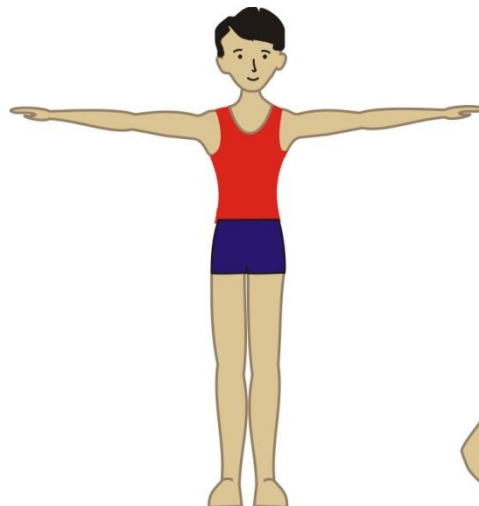
- может быть



Вниз



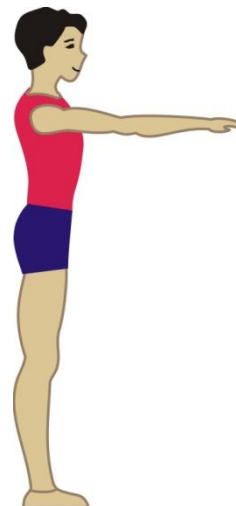
Вверх



В стороны



На пояс



Вперёд



К плечам

Проверь свои знания

Тест



Как называется исходное положение



Стойка на колене,
руки на пояс

Присед на
правой,
левая вперед

О.с. руки
к плечам

Стойка ноги врозь
правая рука вверх,
левая на пояс

Как называется исходное положение



Стойка на колене,
руки на пояс

Присед на
правой,
левая вперед

О.с. руки
к плечам

Стойка ноги врозь
правая рука вверх,
левая на пояс

Как называется исходное положение



Стойка на колене,
руки на пояс

Присед на
правой,
левая вперед

О.с. руки
к плечам

Стойка ноги врозь
правая рука вверх,
левая на пояс

Как называется исходное положение



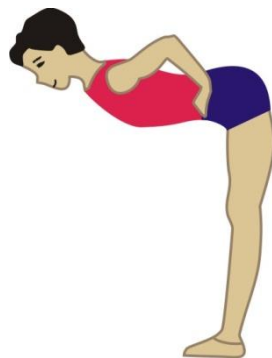
Стойка на колене,
руки на пояс

Присед на
правой,
левая вперед

О.с. руки
к плечам

Стойка ноги врозь
правая рука вверх,
левая на пояс

Как называется исходное положение



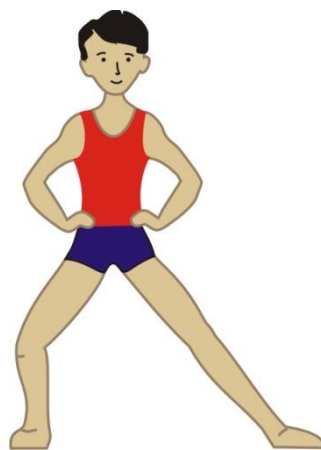
Выпад правой
в сторону, руки
на пояс

Упор стоя на
коленях

Наклон вперёд
прогнувшись,
руки на пояс

Сед ноги врозь,
руки вперед

Как называется исходное положение



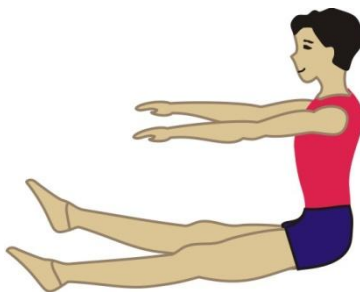
Выпад правой
в сторону, руки
на пояс

Упор стоя на
коленях

Наклон вперёд
прогнувшись,
руки на пояс

Сед ноги врозь,
руки вперед

Как называется исходное положение



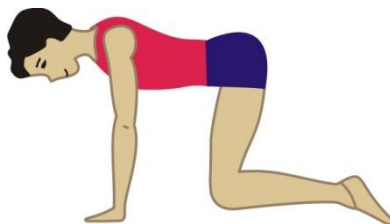
Выпад правой
в сторону, руки
на пояс

Упор стоя на
коленях

Наклон вперёд
прогнувшись,
руки на пояс

Сед ноги врозь,
руки вперед

Как называется исходное положение



Выпад правой
в сторону, руки
на пояс

Упор стоя на
коленях

Наклон вперёд
прогнувшись,
руки на пояс

Сед ноги врозь,
руки вперед



МОЛОДЕЦ

Далее

Ой,



не правильно

Попробуй ещё раз



Начни сначала



Повторить тест

До свидания!



Используемые материалы

Гимнастика и методика преподавания: учебник для
институтов физической культуры/Под редакцией
В.М.Смолевского, 1987г.

<http://smailikai.com>

<http://rylik.ru>

