

«Перекидной мостик»

Здравствуйтесь, ребята.
Сегодня мы с вами
поработаем над темой:
«Перекидной мостик».



Техника безопасности

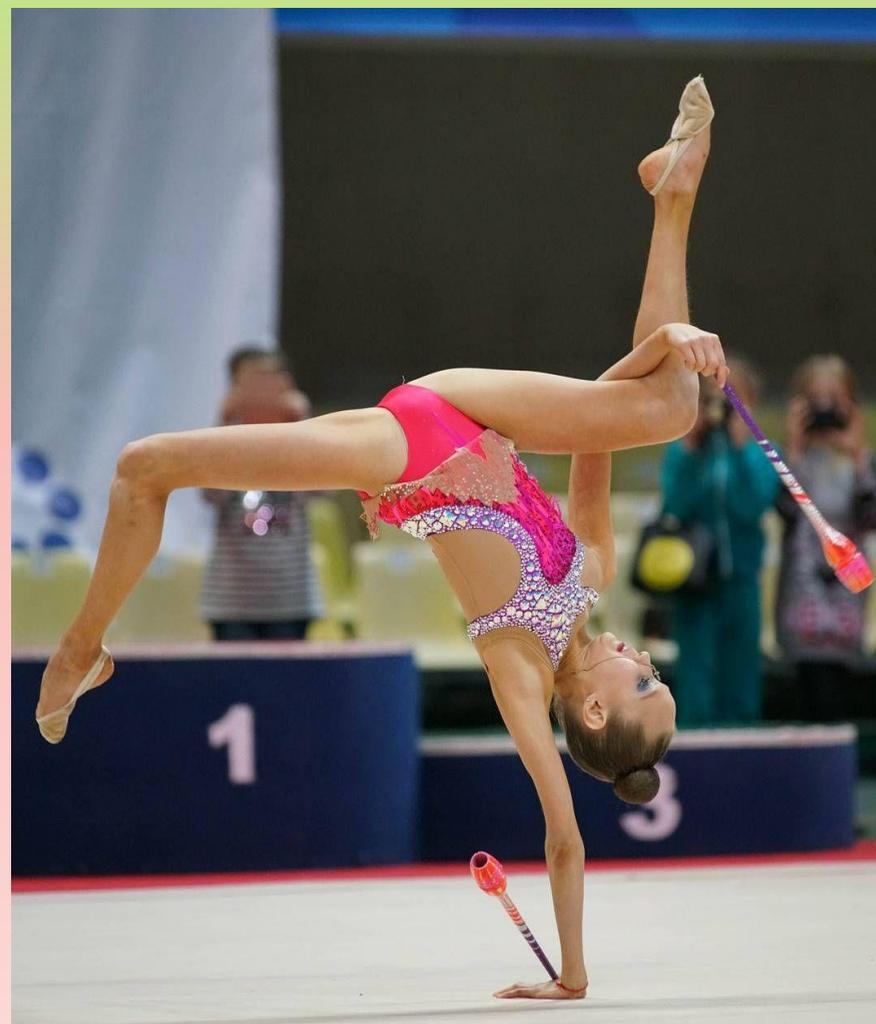
- ▶ При выполнении практических упражнений, необходимо соблюдать технику безопасности. Проверьте место, где вы планируете выполнять упражнения и убедитесь, в том, что Вам ничего не мешает. Наденьте удобную спортивную одежду для хореографии.



На прошлых занятиях мы с Вами разобрали два варианта исполнения упражнения «мостик» - стойка с пола и стойка сверху. Сегодня мы разберем, как выполняется перекидной «мостик».



**Перекидной
«мостик» - самый
сложный вариант
упражнения. Чтобы
перейти к его
выполнению, нужно
научиться делать не
только разные
варианты
«мостиков», но и
освоить стойки на
руках.**



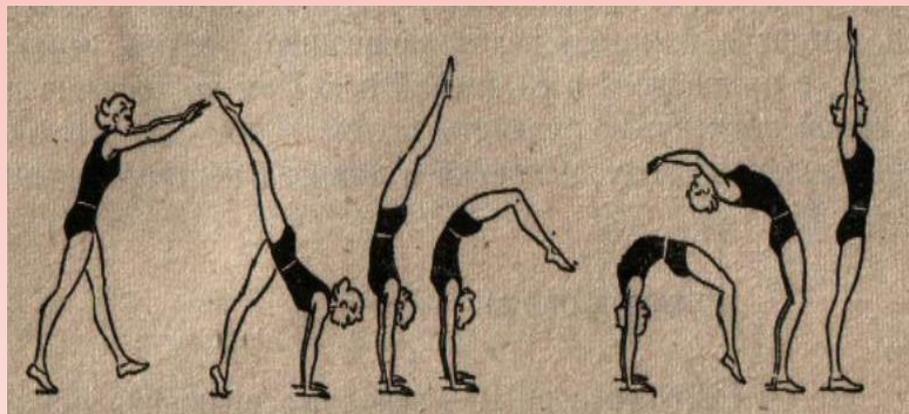
В начале занятия необходимо обязательно сделать разминку

- ▶ ходьба в быстром темпе,
- ▶ бег на месте,
- ▶ прыжки через скакалку и без,
- ▶ приседания,
- ▶ различные силовые упражнения (смотри картинку).



Техника выполнения упражнения

Исходное положение – 6 позиция ног. Толчковую ногу, поднять вверх, сделать на нее шаг. Одновременно оттолкнувшись другой ногой встать на руки. Не фиксируя стойку на руках, перекинуть тело через руки.



Вывести сначала ногу, которой Вы толкались, вперед и поставить ее на пол как можно ближе к голове. Тело приходит в стойку «мостик» на одной ноге. Вторая нога раскрыта в шпагат. Не фиксируя шпагат, поставить вторую ногу на пол. Затем оттолкнуться руками от пола и поднять тело вверх.

Варианты исполнения перекидного мостика

Возможны
различные
варианты
исполнения
упражнения:

Во время стойки на
руках не раскрывать
ноги в шпагат, а
собрать их вместе
над головой.

Во время перекида
поставить на пол не
ладони, а локти.



Положение тела в стойке. «Перекидной мостик» – динамичное упражнение

Стойка на руках является проходящей позой в этом упражнении. «Мостик» является проходящей позой в этом упражнении.



Шпагат является проходящей позой в этом упражнении. Вариант исполнения – стойка на руках с сомкнутыми ногами является проходящей позой в этом упражнении.



Задание:

- ▶ 1. Выполните разминку.
- ▶ 2. Выполните «перекидной мостик» на локтях, раскрывая ноги в шпагат.
- ▶ 2. Выполните «перекидной мостик» на руках сначала раскрывая ноги в шпагат, затем сомкнув ноги над головой.
- ▶ 3. Опишите, что Вы чувствовали. Какой вариант оказался самым простым, а какой сложным?
- ▶ 4. Сделайте фото Вашего идеального исполнения «перекидного мостика».

Ответы присылайте мне на электронную почту:

dvorets-dance@mail.ru

▶ ***Жду Ваших ответов!***

