

Упражнение «Нога в кольцо»



**Здравствуйтесь, ребята!
Сегодня мы с вами
разберем
упражнения, которые
способствуют
развитию навыков
выполнения
упражнения «Нога в
кольцо».**



Упражнение «нога в кольцо» является вариантом исполнения вертикального шпагата, стоя, корпус вверх. Однако его исполнение требует большей гибкости, усиленной работы не только ног, но и спины.





Поэтому алгоритм работы такой же как с любым другим видом шпагата.

На этом занятии мы добавим еще несколько специальных упражнений для тренировки спины. Для начала вспомним основные правила работы со шпагатом.



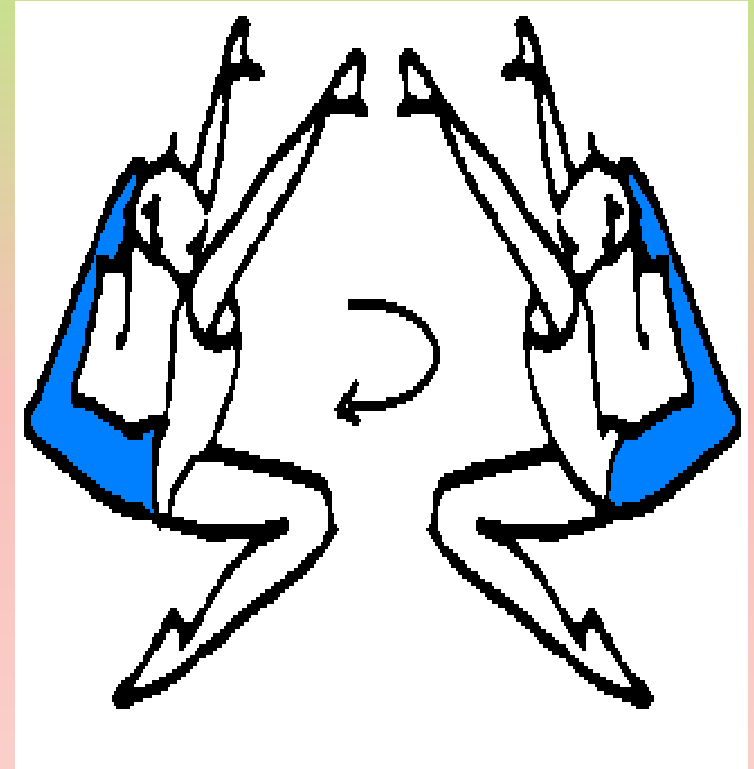
Самые важные правила работы над шпагатом

- ▶ Начинать занятие нужно с разогрева мышц.
- ▶ Заниматься в теплой комнате или в специальных, утепленных тренировочных костюмах.
- ▶ Упражнения выполнять осторожно, следя за своим самочувствием.
- ▶ Регулярные занятия – залог отличного результата.
- ▶ Перед началом занятия убедитесь, что в комнате вам ничего не мешает выполнять упражнения.



Разминка

- ▶ Ходьба в быстром темпе,
- ▶ бег на месте,
- ▶ прыжки через скакалку и без,
- ▶ приседания,
- ▶ различные динамичные движения.



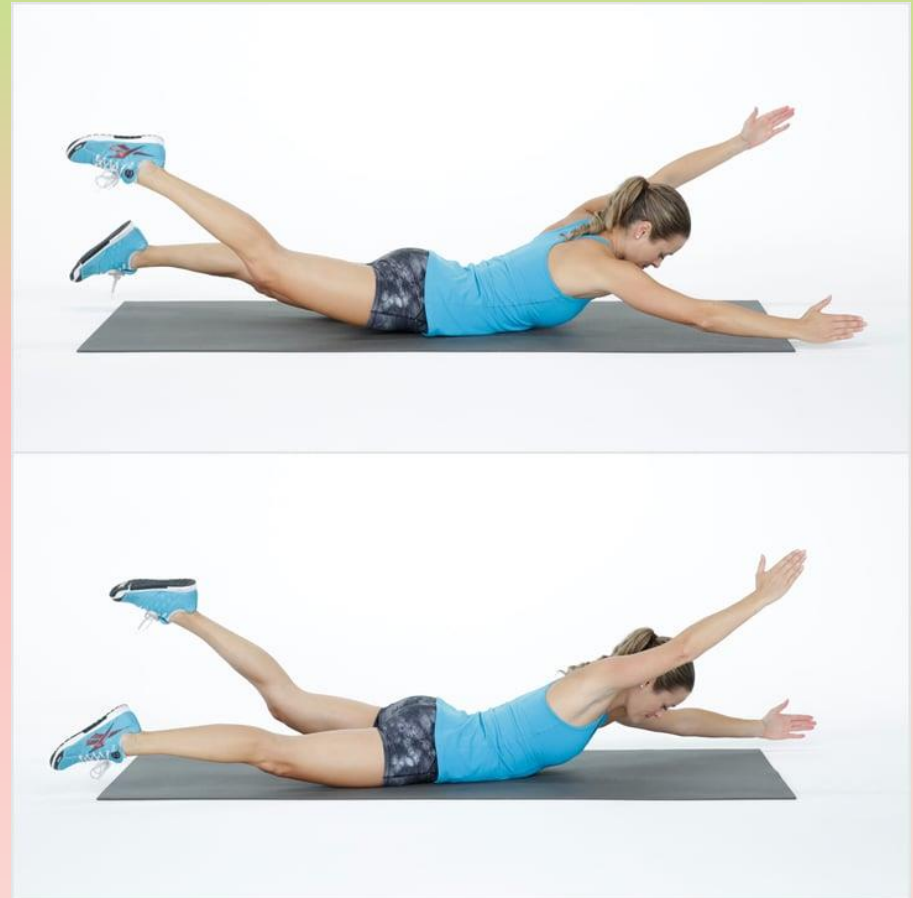
Упражнение «лодочка»



- ▶ Исходное положение: лежа на полу на животе.
 - ▶ В среднем темпе энергично поднять вверх одновременно руки и ноги. Затем плавно опустить.
 - ▶ Повторить 8-10 раз.
 - ▶ Последний раз задержать корпус и ноги наверху. Сосчитать до 10, затем плавно опустить.
-



- ▶ Следующее упражнение является вариантом предыдущего.
- ▶ Исходное положение: лежа на полу на животе.
- ▶ В среднем темпе энергично поднимать вверх по очереди разноименные руку и ногу.
- ▶ Задержаться наверху на счет 10 с одной ноги, затем с другой.



Следующее упражнение также является вариантом первого упражнения.

Исходное положение: лежа на полу на животе. Ноги от пола не отрывать, при этом корпус забрасывать далеко назад, стараясь коснуться руками ног.



И в завершение этого небольшого комплекса упражнений попробуем сделать «кольцо» не стоя на полу, а сидя на шпагате.

Исходное положение: продольный шпагат. Прогнуться назад как можно ниже, постараться достать руками до щиколотки, задержаться в этом положении.

Сначала нужно сделать упражнение с одной ноги, затем с другой.



Выполнение упражнения «нога в кольцо»

- ▶ Теперь переходим к выполнению непосредственно упражнения «Нога в кольцо».
- ▶ Исходное положение: стоя в 6 позиции.
- ▶ Одну ногу отвести назад, упор на большой палец ноги. Маховым движением бросить ногу вверх. Одновременно прогнуть спину назад забросить назад руку и поймать поднятую ногу.
- ▶ Поднятую ногу тянуть вверх, сгибая при этом колено рабочей ноги.
- ▶ Зафиксировать это положение, досчитать до 10, затем плавно опустить ногу.
- ▶ Повторить с другой ноги.



Задание:

- ▶ 1. Выполнить предложенные подготовительные упражнения, обращая внимание на свои ощущения.
- ▶ 2. Описать, что Вы чувствовали, какие были трудности. Прислать описание мне на почту.
- ▶ 3. Сделать фото в этой стойке и также отправить на почту:
- ▶ dvorets-dance@mail.ru

