



Шпагат стоя, корпус ВНИЗ



Здравствуйте, ребята!
Сегодня мы с вами разберем
упражнения, которые способствуют
развитию навыков выполнения шпагата
стоя с корпусом, поднятым вверх.





- ▶ Шпагат, стоя с корпусом, опущенным вниз, тоже является динамическим шпагатом.
- ▶ Для того чтобы суметь сделать такой шпагат, нужно легко и свободно выполнять статический шпагат.
- ▶ Динамические шпагаты с корпусом, опущенным вниз, можно сделать назад и в сторону.



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.



Разминка

- ▶ ходьба в быстром темпе;
- ▶ бег на месте;
- ▶ прыжки через скакалку и без;
- ▶ Приседания;
- ▶ различные динамичные движения.



Начальный вариант выполнения шпагата с корпусом, опущенным вниз

- ▶ Встать в 6 позицию.
- ▶ Плавно опустить корпус вниз.
- ▶ Отвести одну ногу назад, большим пальцем ноги коснувшись пола.
- ▶ Постоять в этом положении , досчитав до 10-ти.
- ▶ Вернуть ногу в позицию.
- ▶ Повторить другой ногой по такой же схеме.

Упрощенный вариант выполнения упражнения

- ▶ Встать в 6 позицию.
- ▶ Плавно опустить корпус вниз.
- ▶ Отвести ногу назад.
- ▶ Оторвать ногу от пола и плавно поднять вверх, согнув при этом и опорное, и рабочее колено.
- ▶ Плавно опустить ногу вниз.
- ▶ Выпрямить колени.
- ▶ Закрыть ногу в позицию.
- ▶ Повторить другой ногой.



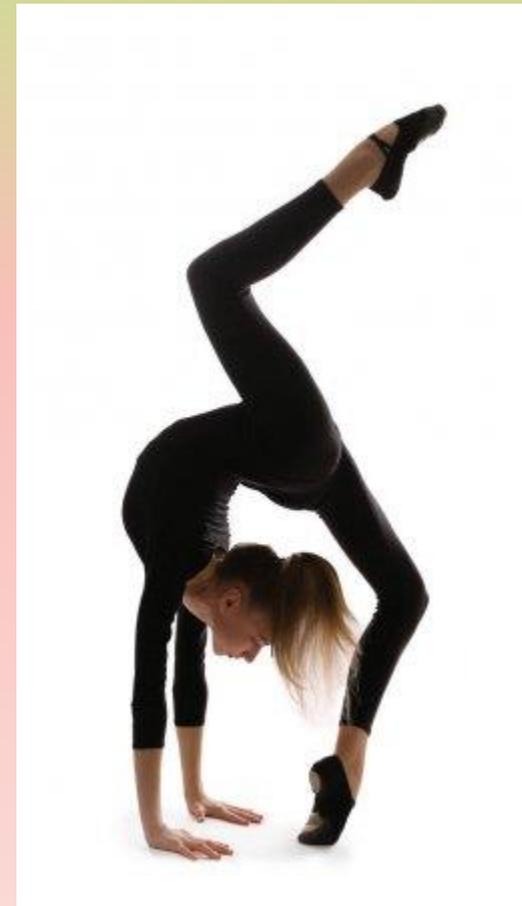
Технология выполнения упражнения



- ▶ Встать в 6 позицию. На вдохе прижать подошвы ног к полу, а позвоночник постараться вытянуть вверх от копчика до макушки.
- ▶ Наклониться на выдохе вперед, стараясь сохранить вытяжение позвоночника и наклониться "от таза".
- ▶ Поставить руки на пол прямо под плечами, упираясь в пол ладонями.
- ▶ Очень медленно перенести вес тела на левую ногу, прижимая к полу правую ладонь.левой рукой обхватить левую икру, расположив руку так, чтобы локоть был за коленом и повернут назад.
- ▶ Прижать корпус тела к левой ноге, а правой сделать небольшой шаг назад, чтобы сохранить равновесие, упереться в пол большим пальцем правой ноги.
- ▶ Теперь на вдохе поднять правую ногу вверх. Стараться прижать корпус к левой ноге еще сильнее и коснуться лбом колена или голени (в зависимости от вашей растяжки). Правую руку приближаем чуть ближе к левой стопе, стараясь сохранять равновесие и не выходить из зоны комфорта.



-
- ▶ **Выпрямить обе ноги, максимально разводя их друг от друга на вертикальный шпагат. Помним, что при выдохе наше тело становится мягче, поэтому на каждом выдохе стараемся все больше вытянуть ноги. Взгляд устремлен на кончик носа.**
 - ▶ **Остаться в этой позе, досчитав до 10 -ти, затем медленно опустить правую ногу на пол сначала сзади, а затем подставить стопу правой ноги к стопе левой.**
 - ▶ **Выполнить упражнение в том же порядке с другой ногой.**



Задание:



▶ Сделайте шпагат, стоя, корпус опущен вниз с правой и с левой ногой. Сфотографируйте свой шпагат с той ноги, с которой получается лучше, и пришлите мне изображение.



Ответы на задание присылайте мне на
электронную почту:

dvorets-dance@mail.ru

Жду Ваши фотографии!

