

Элемент «Мост»

акробатика

Добрый день, ребята!

Продолжаем разбирать акробатические гимнастические элементы. Сегодня тема нашего занятия «Мост».



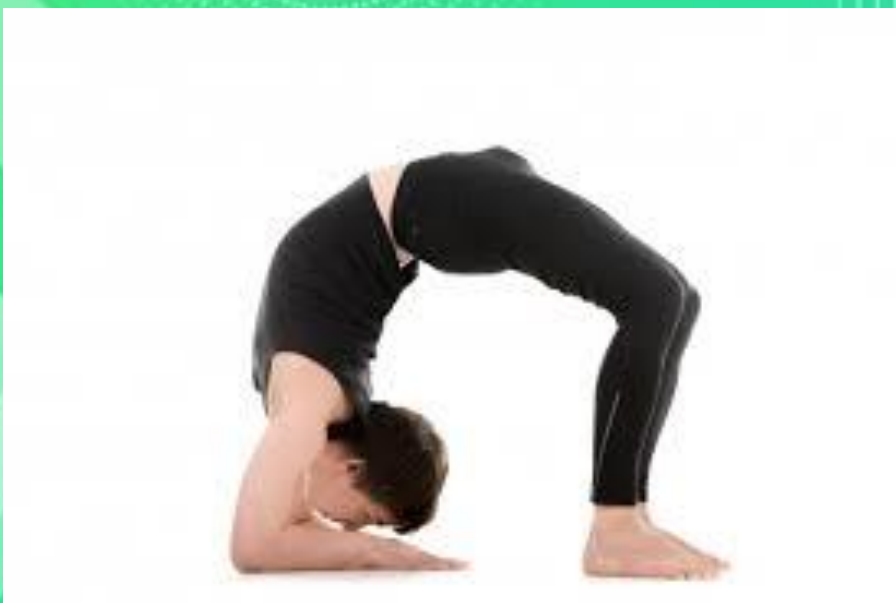
Мост является прекрасным упражнением для тренировки мышц тела, развивает выносливость, укрепляет мышцы рук, спины, ягодиц, развивает гибкость позвоночника.

На сцене мост может исполняться в танце как самостоятельное движение.



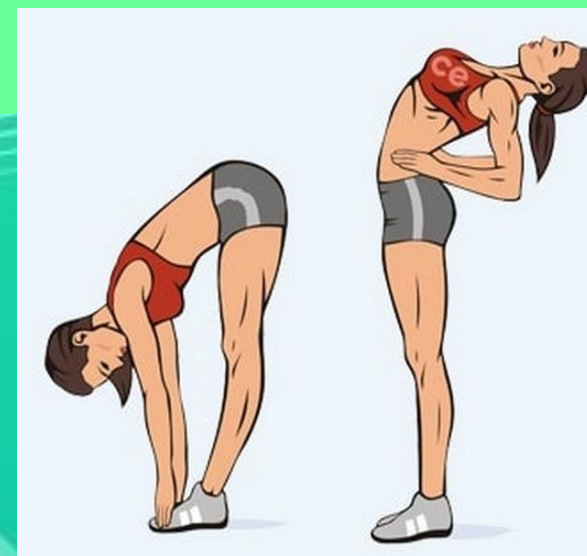
Выполнение «моста» также хорошо влияет на спинной мозг, обеспечивая здоровье нервной системы, хорошее настроение.

Эластичность мышц спины помогает быть грациозным, легко и красиво двигаться, и, главное, защищает от травм. Особенно полезно это упражнение тем, кто много сидит – за партой или рабочим столом.



!!! Соблюдайте технику безопасности. При выполнении «моста» вам не должны мешать никакие предметы вокруг вас, одежда должна быть удобная спортивная.

«Мост» – это сложное упражнение, поэтому перед тем, как делать его, необходимо сделать разминку, «разогреть» мышцы, участвующие в выполнении этого упражнения.



Можно сделать наклоны в разные стороны, бег на месте, прыжки, прогибы назад, упражнения «рыбка», «коробочка», «корзиночка».



Техника выполнения «моста»:

Существует несколько способов выполнения гимнастического упражнения «мост»

1. «Мост» из положения лёжа. Ложись на спину, согни ноги в коленях и поставь их на ширине плеч. Затем согни руки в локтях и поставь их за плечами. Теперь одновременно выпрямляй руки и ноги. Выпрямляй их максимально, но без спешки. Прогни голову отведи назад. Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге, таз расположен выше головы и плеч. При выполнении нужно стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки. **Завершение:** сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

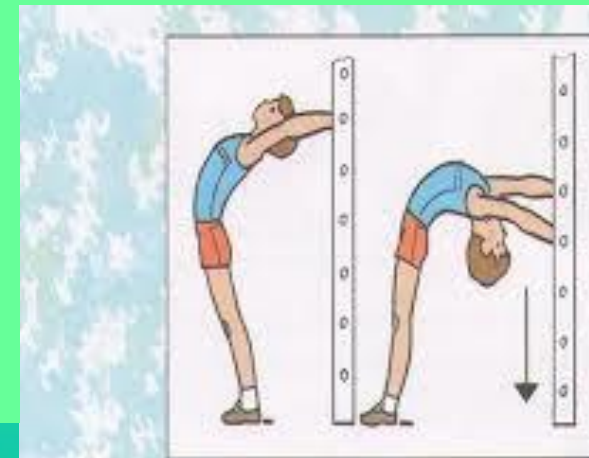


Техника выполнения «моста»:

По мере повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины, вы сможете выполнять «мост» из положения стоя.

2. «Мост» из положения стоя. Выполнять его нужно сначала только с подстраховкой тренера и только тогда, когда научитесь легко выполнять «мост», из положения лёжа. Выполнять его можно как у шведской стенки, так и у обычной стены. Главное - наличие свободного пространства. К стене или стенке становятся спиной, сохраняя дистанцию до ее поверхности около 60-80 см, ставят ноги на ширину плеч. Из этого положения начинают наклоняться назад, пока пальцы не упрутся в стенку.

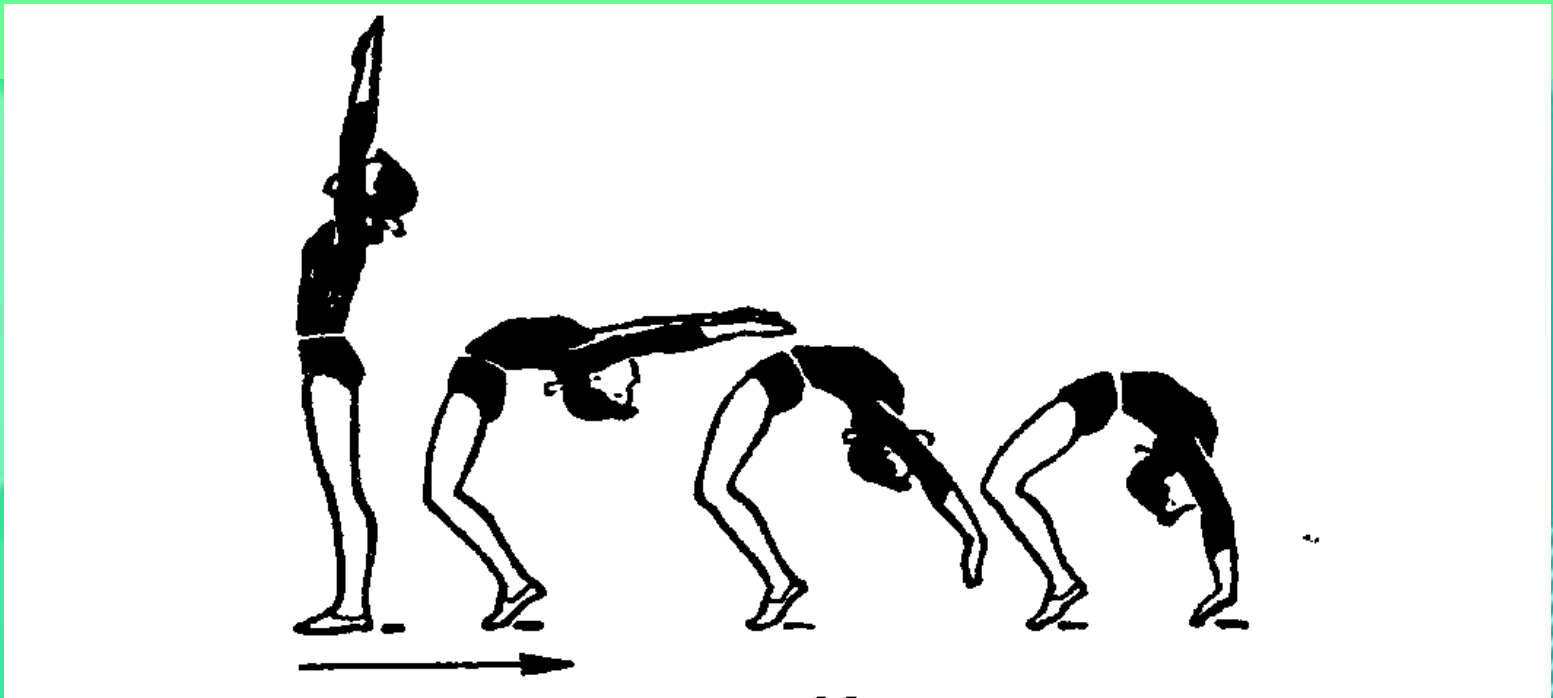
Чтобы опуститься, пальцами перебирают по рейкам или по поверхности стены до того момента, когда руки окажутся на полу и будет выполнен полноценный мостик.



Мост из положения стоя у гимнастической

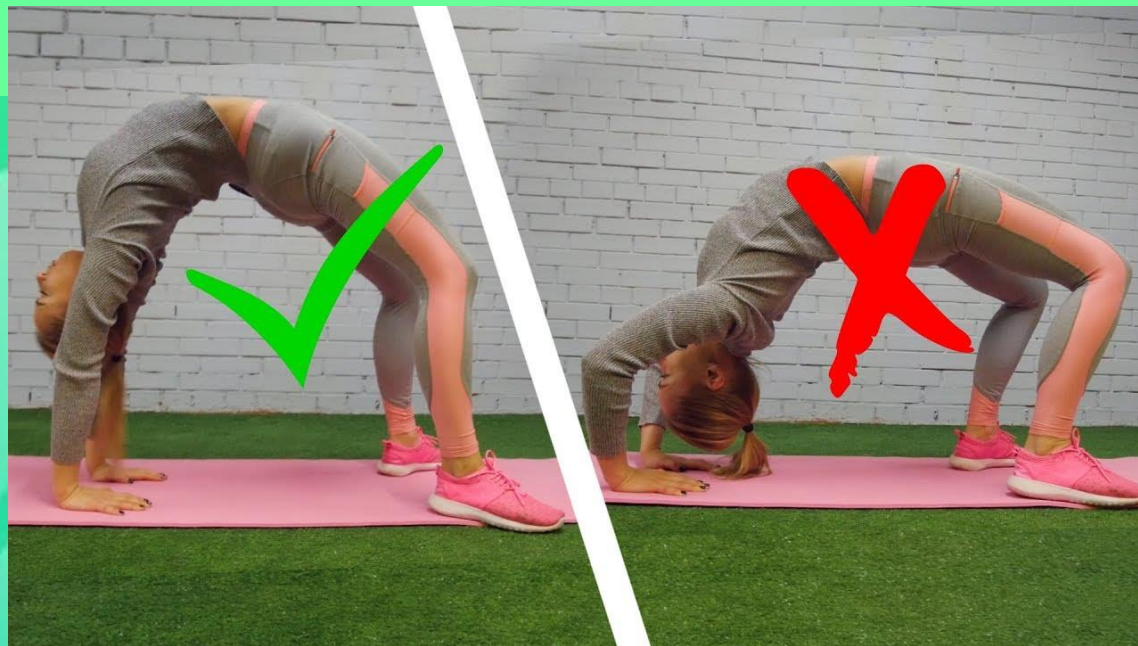
Техника выполнения «моста» из положения стоя:

Когда вы уверенно научились опускаться и подниматься по стенке, можно попробовать опускаться на «мост» без нее, но с подстраховкой тренера и возле гимнастического мата.



Важные моменты:

- Важно держать мышцы спины, ягодиц и бедер в тонусе, не расслаблять их с процессе выполнения «моста»;
- Руки всегда остаются прямыми;
- Голова запрокидывается, глаза смотрят на пол;
- При вставании с «моста» на ноги, нужно сделать толчок рука перенести вес на ноги и одновременно напрячь передние мыш бедра и поясницу. Колени как - бы тянутся вперед и вверх.



Задание:

Определите, где «мост» выполнен правильно.

1.



2.



3.



4.



5.



Выполните тот вариант «моста», который умеете. Пришлите фото или видео руководителю на телефон.