

**Элемент
«Мост»
акробатика**

Добрый день, ребята!

Продолжаем разбирать акробатические и 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 поделаться наклоны в разные стороны, бег на месте, прыжки, прогибы назад, «Рыбку», «Коробочку», «Корзиночку».



Техника выполнения «моста»:

Существует несколько способов выполнения гимнастического упражнения «мост».

1. «Мост» из положения лёжа. Ляг на спину, согни ноги в коленях и поставь их на ширине плеч. Согни руки в локтях и поставь их за плечами. Теперь одновременно выпрямляй руки и ноги. Выпрямляй их максимально, но без спешки. Прогнись, 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.

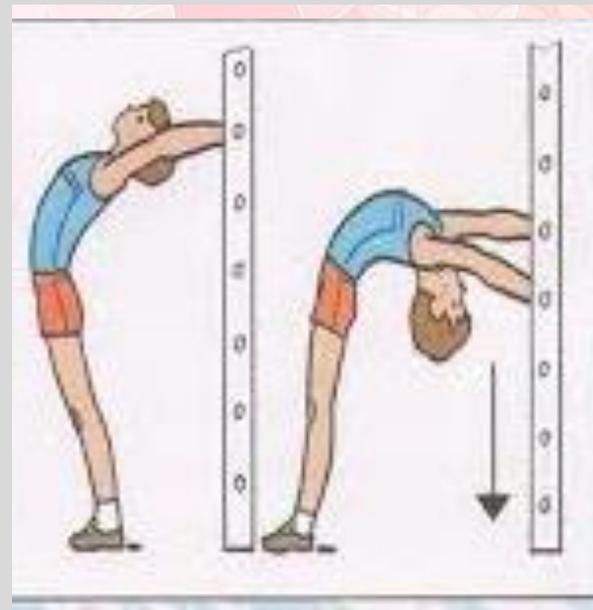


Техника выполнения «Моста»:

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

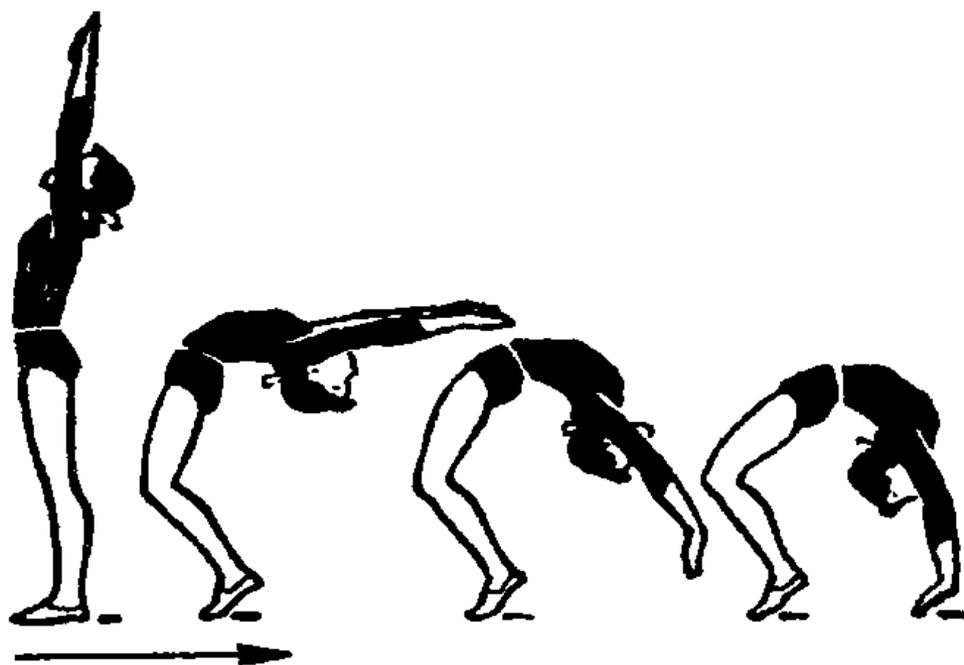
2. «Мост» из положения стоя. Выполнять его нужно сначала только с подстраховкой тренера и только тогда, когда научитесь легко выполнять «Мост» из положения лёжа. Выполнять его можно как у шведской стенки, так и у обычной стены. Главное, наличие свободного пространства.

К стене или стенке становятся спиной, сохраняя дистанцию до ее поверхности около 60-80 см, поставив ноги по ширине 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».



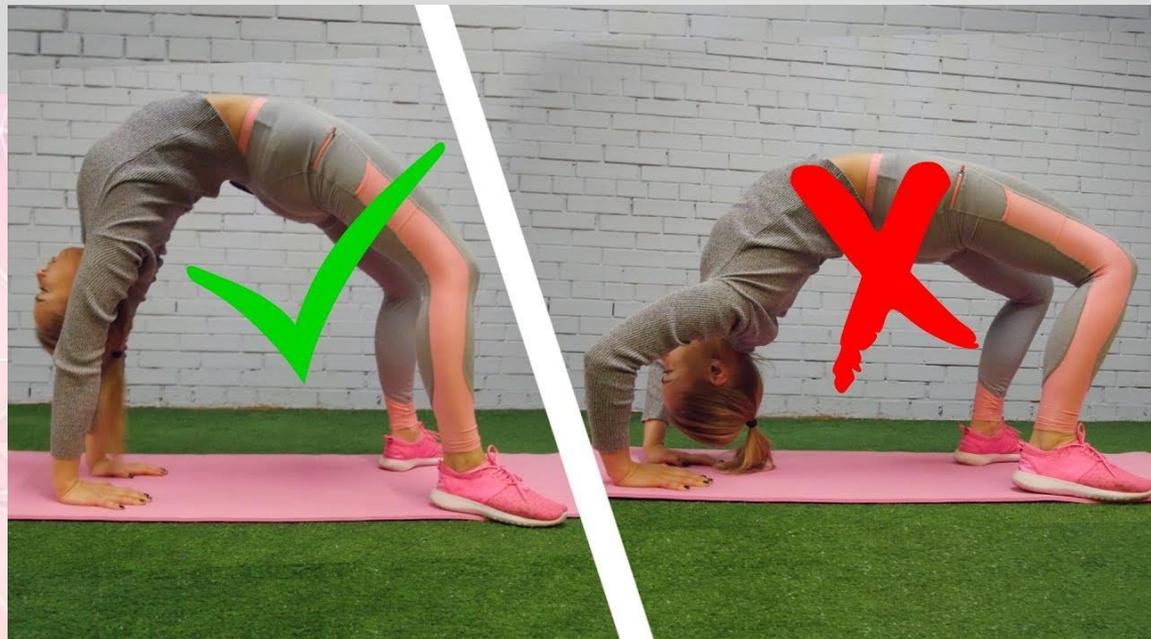
Техника выполнения «Моста» из положения стоя без подстраховки:

Когда вы уверенно научились опускаться и подниматься по стенке, можно пробовать 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 руками, перенести вес на ноги и одновременно напрячь передние мышцы 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.