

«Мост» в балансе на одной ноге

акробатика

Добрый день, ребята!

Продолжаем разбирать варианты гимнастического элемента «Мост». Мы рассматривали уже мост обычный, «Мост» на локтях и коленях, сегодня коснемся «Моста» в балансе.



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

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

Кроме того, «мост» развивает 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.



Техника безопасности

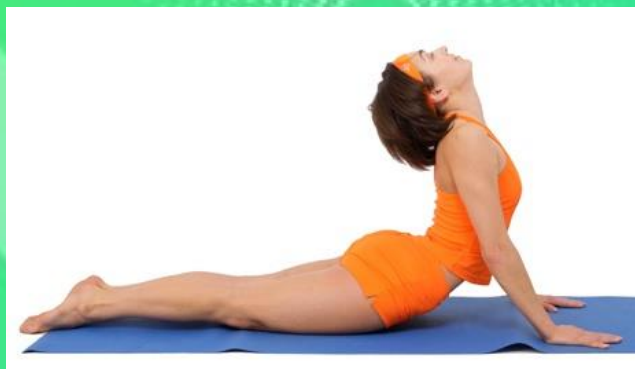
При выполнении «Моста» вам не должны мешать никакие предметы вокруг вас, одежда должна быть удобная, спортивная.

«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».

Перед сложным вариантом «Моста» сделайте несколько раз обычный «Мостик».



Техника выполнения «Моста» в балансе :

Данный элемент представляет собой вариацию обычного «моста» и «моста» на локтях и является подготовительным этапом для последующего разучивания переворота на «мост» через руки и локти.

Для начала, в позе «моста», попробуйте переносить вес на руки, ноги, одну ногу, одну руку, не отрывая ноги и руки от пола.

После этого попробуйте слегка оторвать ногу от пола и ощутить баланс. Если вы стоите уверенно, можно постепенно поднимать ногу до максимума. Чередуйте ноги.



Важно:

Ногу сначала можно поднимать коленом вверх, как в пассе. Если вы распрямляете ногу, то колено должно быть предельно вытянуто, носок натянут.

Руки не расслабляются, остаются прямыми.

Для удобства перед подниманием ноги не ставьте ноги широко, тогда оставшаяся на полу нога будет стоять почти посередине ваших рук, что облегчает сохранение баланса.

Если умеете, опускайтесь на «Мост» из положения стоя.



Техника выполнения «Моста» на локтях в балансе:

Выполняется так же, как и баланс на обычном «мосте». Нужно встать на «мост», потом опуститься на локти и затем приподнять одну ногу, далее максимально поднять и вытянуть ее.

Вытягивайте колено на ногу, выпрямленной вверх. Чередуйте ноги, поднимайте их по очереди.



Внимание:

! Выполняйте «Мост» на локтях в балансе, только если вы уже выполняли этот элемент вместе с тренером.

Задание:

Пришлите фото или видео «моста» в балансе с одной ногой вверх на руках и на локтях.

