

# «Мостик» – стойка с пола

---



**Здравствуйтесь, ребята.  
Сегодня мы с вами  
поработаем над темой:  
«Мостик» – стойка с  
пола».**



# Техника безопасности

---

- ▶ При выполнении практических упражнений, необходимо соблюдать технику безопасности. Проверьте место, где вы планируете выполнять упражнения и убедитесь, в том, что Вам ничего не мешает. Наденьте удобную спортивную одежду для хореографии.





**Мостик – это гимнастическое упражнение, выполняя которое можно, укрепить мышцы спины, выправить осанку, развить гибкость и улучшить кровообращение тканей, окружающих позвоночные диски.**



## Польза:

---

Укрепляются мышцы, выпрямляющие позвоночник. Тренируется множество мелких мышц спины и корпуса, а также мышцы рук, ног и ягодиц. Увеличивается гибкость позвоночного столба и общая подвижность корпуса. Растягиваются мышцы пресса, раскрывается грудная клетка. Активизируется кровообращение в тканях, окружающих межпозвоночные хрящи. Прилив крови к голове усиливает мозговое кровообращение и стимулирует умственную деятельность.

## Противопоказания:

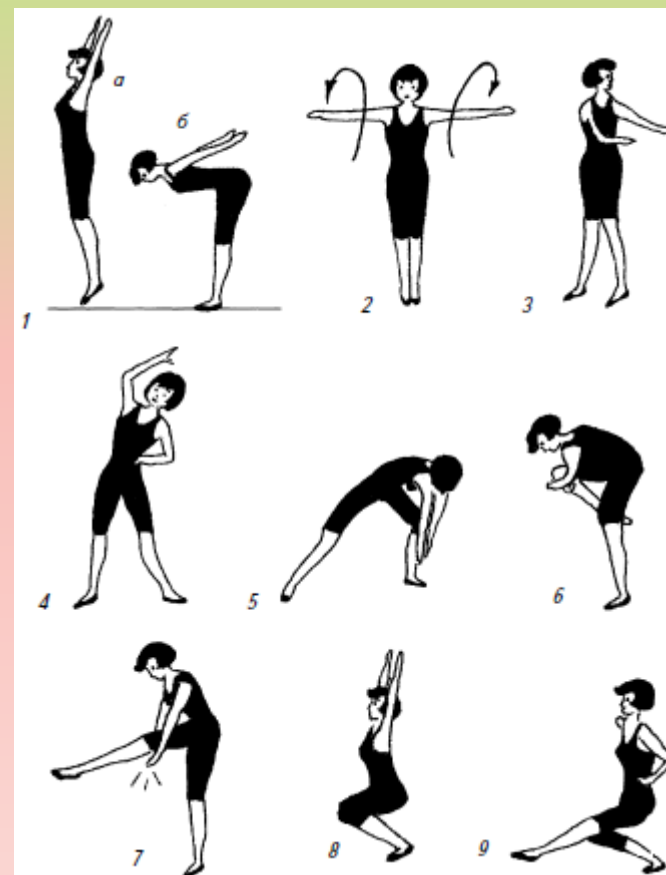
---

Его не стоит делать при: заболеваниях позвоночника, желудочно-кишечного тракта, повышенном давлении или головных болях; травмах или заболеваниях суставов.

# Разминка

в начале занятия необходимо обязательно  
делать разминку

- ▶ ходьба в быстром темпе,
- ▶ бег на месте,
- ▶ прыжки через скакалку и без,
- ▶ приседания,
- ▶ различные динамические движения (смотри картинку).



# Техника выполнения упражнения

---

Осваивать упражнение следует постепенно, начиная с наиболее простых его вариаций. Тогда ваш организм успеет адаптироваться к нагрузке.



Лечь на пол на спину. Согнуть руки в локтях, ноги в коленях. Кисти и стопы поставить на пол. Плавно, медленно поднять таз вверх, образуя спиной фигуру, похожую на мост. Стараться тянуть таз максимально вверх. Зафиксировать самое высокое положение таза, напрячь все мышцы тела.



# Положение тела в стойке

---

Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге. Ягодицы должны находиться выше головы и плеч. Конечности должны быть максимально прямыми, руки должны стоять на ладонях, а ноги - на стопах.



Расстояние между ладонями (как и между стопами) должно быть равно ширине плеч. Лицо должно смотреть на пол.

Мостик с прямой спиной, сделанный за счет конечностей, является неправильным.



# Варианты выполнения упражнения

---

По мере усвоения упражнения, можно усложнить технику, стараясь подвинуть кисти рук как можно ближе к пяткам. При уверенной и долгой стойке можно попробовать взяться руками за щиколотки и постоять в таком положении. Такая стойка называется супер-мост.





# Задание:

---

- ▶ 1. Выполнить разминку.
- ▶ 2. Выполните «мостик» из положения лежа.
- ▶ 3. Опишите, что Вы чувствовали, какие были трудности.
- ▶ 4. Сделайте фото Вашего идеального исполнения «мостика».

Ответы присылайте мне на электронную почту:

[dvorets-dance@mail.ru](mailto:dvorets-dance@mail.ru)

***Жду Ваших ответов!***

