

Прогиб назад – подготовка к упражнению «Мостик»



**Здравствуйтесь, ребята.
Сегодня мы с вами
поработаем над темой:
«Прогиб назад –
подготовка к
упражнению «Мостик».**



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.



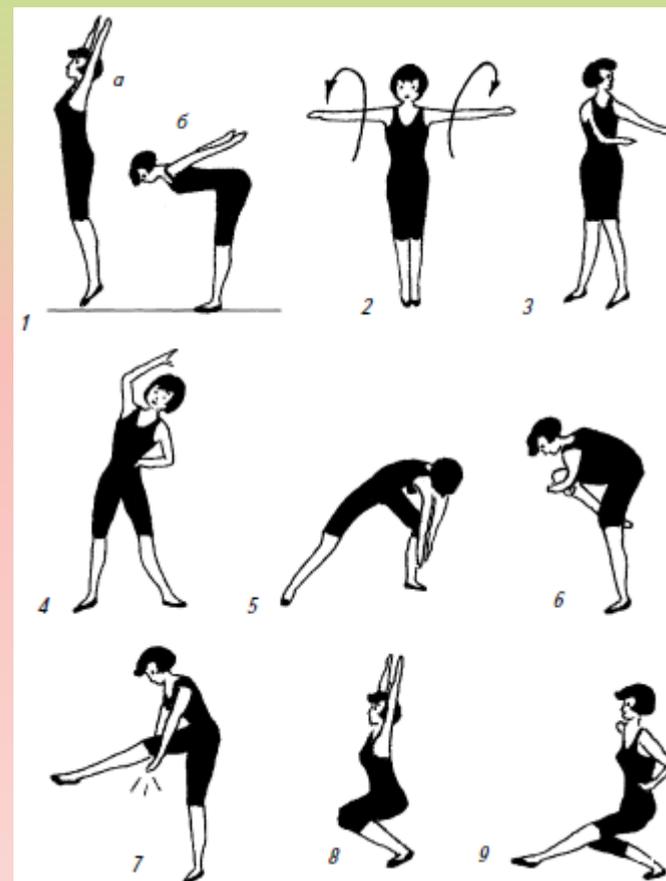
**Прогиб назад
используется как
подготовка спины к
выполнению
упражнения
«Мостик». Вариантов
исполнения
«Мостика»
существует
множество.
Упражнение
используется как в
хореографии, так и в
гимнастике.**



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).



Этапы выполнения упражнения

На начальном этапе исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус прямой слегка тянуть вверх (в дальнейшем ноги ставить вместе в 6 позицию).

Поднять вверх прямые руки. Плавно медленно начать гнуться назад.



Движение начинается с макушки, но голову назад не закидывать, шея – продолжение спины.

Позвоночник должен гнуться постепенно позвонок за позвонок, начиная с седьмого шейного позвонка.



Этапы выполнения упражнения

Особое внимание акцентировать на лопатках. Почувствовать прохождение этой точки, выгнуть в ней спину максимально. На начальном этапе достаточно такой глубины прогиба.

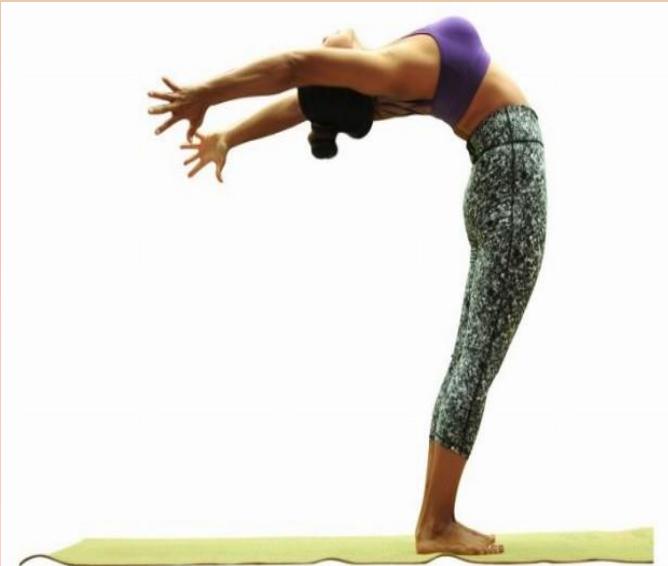


Затем плавно вернуться в исходное положение. Повторить прогиб 10 раз. За последним разом задержаться в нижней точке прогиба на 10 счетов, потом плавно вернуться в исходное положение.



Этапы выполнения упражнения

Когда «точка уровня лопаток» будет хорошо усвоена, можно постепенно углублять движение все ниже и ниже, стараясь тянуться пальцами рук к полу. По мере усвоения упражнения нужно увеличивать количество прогибов назад и время фиксации в нижней точке.



Задание:

- ▶ 1. Выполнить разминку.
- ▶ 2. Выполнить прогиб назад, обращая особое внимание на ощущения в момент прогиба под лопатками.
- ▶ 3. Описать, что Вы чувствовали, какие были трудности.
- ▶ 4. Сделайте фото в самой нижней точке прогиба.

Ответы присылайте мне на электронную почту:

dvorets-dance@mail.ru

Жду Ваших ответов!

