

«Мостик» – стойка сверху

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



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 межпозвонковые хрящи. Прилив крови к голове усиливает мозговое кровообращение и симулирует умственную деятельность.

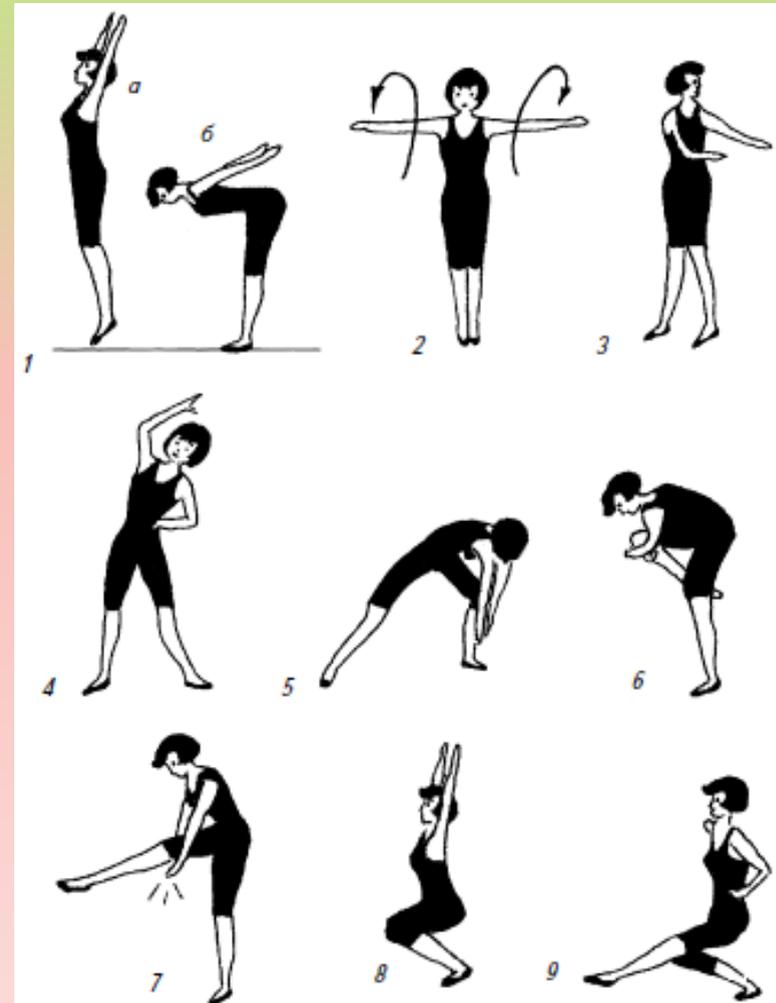
Противопоказания:

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



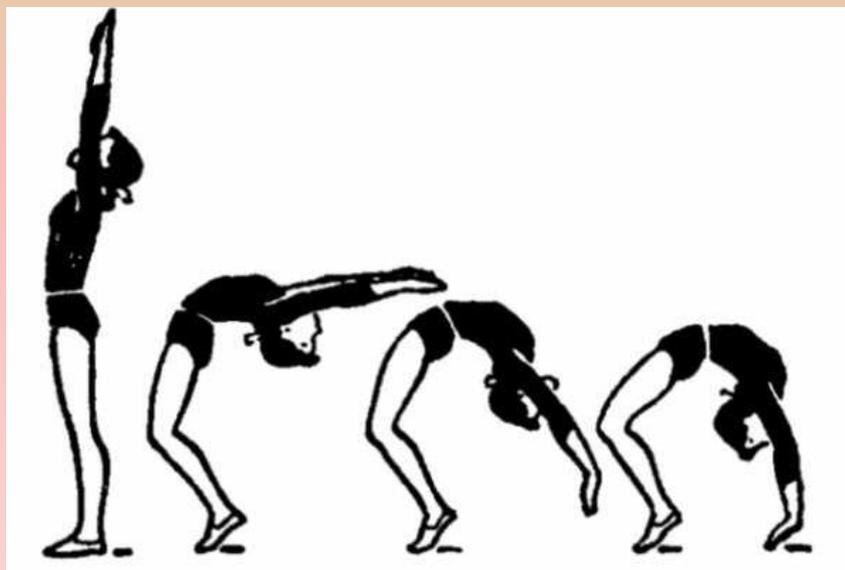
Перед выполнением упражнения необходимо обязательно сделать разминку.

- ▶ 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, когда уже есть навык исполнения прогибов назад и простых форм исполнения «мостика»: на лопатках, обратная планка на руках, на локтях. Поставить ноги на ширине плеч, руки поднять вверх.



Плавно наклонять корпус вниз назад, начиная с макушки. Продолжать наклон, пока ладони не коснутся пола. Поставить ладони на пол. Упираясь ладонями и стопами в пол, стараться таз тянуть вверх, как можно выше. Зафиксировать таз в самой высокой точке подъема.

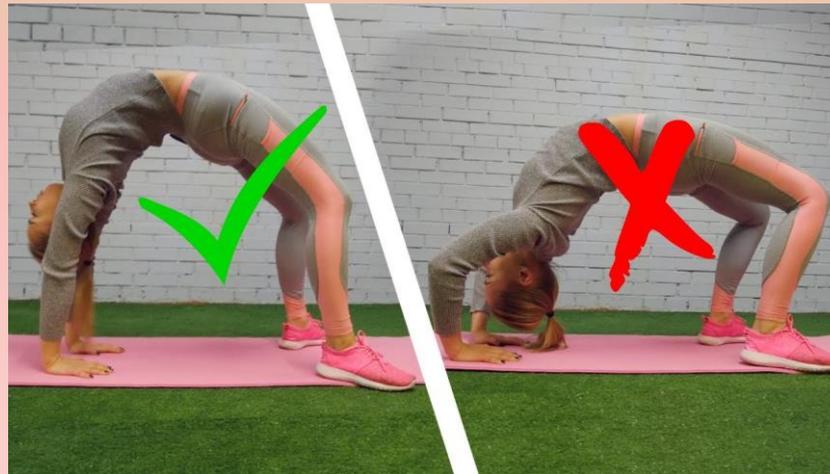
Положение тела в стойке

Зафиксировать таз в самой высокой точке подъема.

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.



В начале освоения упражнения, если есть опасение

опускаться назад вниз, можно упростить исполнение и делать мостик, опираясь руками на стену и шагая ладонями до пола. Можно также начать опускаться на «мостик» не на пол, а на мат или, например, на диван, устойчивый стул или другое подходящее возвышение.

«мостик» на лопатках

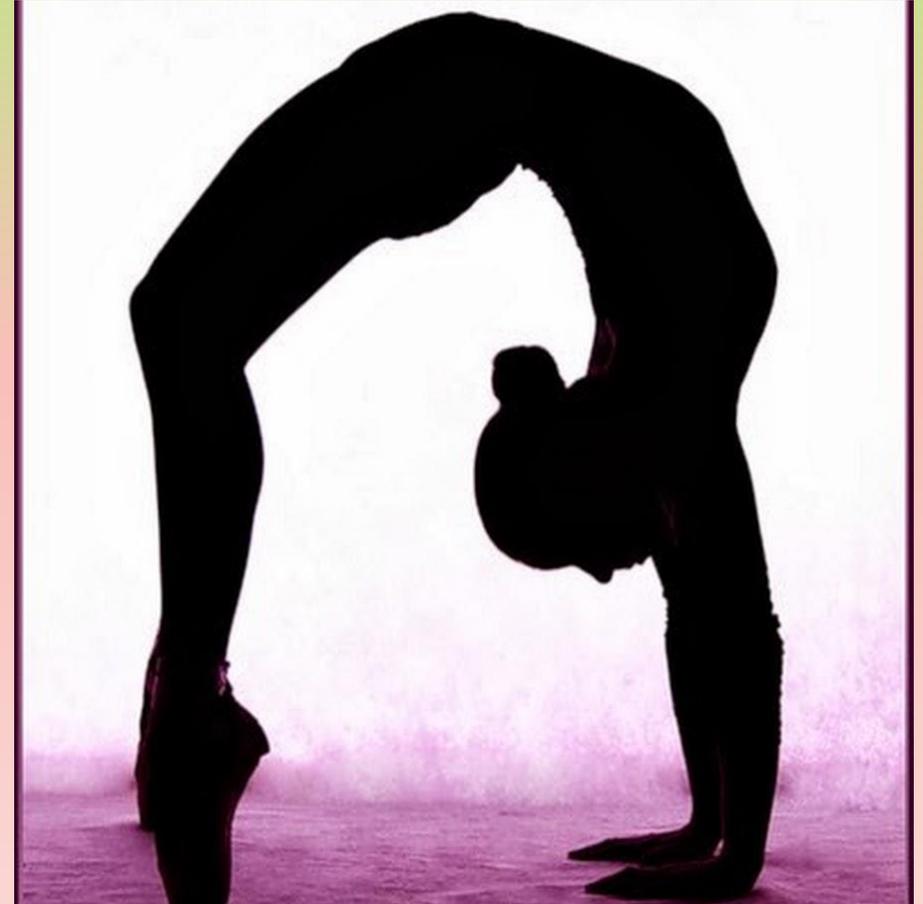


Обратная планка на руках



Задание:

- ▶ 1. Сделайте разминку.
- ▶ 2. Выполните разные варианты «мостика», описанные в данной работе (на лопатках, на локтях, движение по стене, «мостик» на диван). Сделайте фото исполнения этих вариантов «мостиков».
- ▶ 3. Сделайте «мостик» сверху, сфотографируйте стойку в «мостике».
- ▶ 4. Запишите видео Вашего идеального исполнения «мостика».



Ответы присылайте мне на электронную почту:

dvorets-dance@mail.ru

Жду Ваших ответов!

