

Упражнения партерной гимнастики.

В поисках упражнений партерной гимнастики наткнулся на очень хорошее [иллюстрированное методическое пособие по партерной гимнастике](#), которое вы можете посмотреть [здесь](#).

Так же приведу пример, комплекса партерной гимнастики, направленный на развитие силы мышц живота и поясницы, может быть построен следующим образом:

1 упр. И.п. — лежа на спине, согнув ноги, руки за голову.

1 — приподнимая плечи на 30°, руки вперед – вправо (потянуться).

2 — И.п.

3 - 4 — то же влево,

5 - 8 — повторить счет 1 - 4,

1 - 8 — надавливая ладонями на затылок, пружинные движения головой вперед.

2 упр. И.п. — лежа на спине, руки вверх.

1 — сед, согнув правую с захватом,

2 — не отпуская захват, лечь,

3 - 7 — повторить счёты 1 - 2.

8 — И.п.

1 - 8 — то же другой ногой.

3 упр. То же двумя ногами в группировке.

4 упр. И.п. — упор сидя, согнув ноги.

1 — опускаясь на предплечья, выпрямить ноги вперед-вверх,

2 — разгибаясь, лечь на правый бок,

3 — принять положение счёта 1.

4 — И.п.

5 - 8 — то же в другую сторону,

И.п. — то же,

1 - 8 — поочередное выпрямление ног вперед - кверху на каждый счет.

//

5 упр. И.п. — упор сидя на предплечьях, согнув ноги,

1 — опуская ноги вправо коснуться левым коленом пола (руки стараемся не отрывать),

2 — И.п.

3 - 4 — то же влево,

5 - 8 — повторить счет 1 - 4. И.п. — то же,

1 — выпрямляя ноги и слегка приподнимая их, поворот на правое бедро.

2 — И.п.

3 — то же в другую сторону.

4 — И.п.

5 - 8 — повторить счет 1 - 4.

6 упр. И.п. — упор лежа сзади на согнутых ногах,

1 - 4 — 4 шага руками и ногами вперед,

5 - 8 — 4 шага руками и ногами назад.

И.п. — то же,

1 - 8 — прыжки на месте, отталкиваясь только ногами,

И.п. — то же,

1 - 8 — опускание и поднятие таза.

И.п. — то же,

1 - 4 — поворот на 360° через упор лежа в и.п. направо,

5 - 8 — то же в другую сторону.

7 упр. И.п. — сед, согнув ноги, руки внизу слегка согнуты,

1 — махом правой ноги и рук вперед лечь на спину.

2 — И.п.

3 - 4 — то же, но мах левой ногой,

5 - 8 — повторить счеты 1 - 4.

И.п. — то же,

1 - 4 — 4 "шага" вперед на ягодицах,

5 - 8 — то же назад.

8 упр. — И.п. — лежа на спине, правую ногу вперед (вертикально), руки за голову.

1 - 8 — поднимание и опускание верхней части туловища — 30° ,

1 - 8 — то же, но с движением рук вперед,

1 - 8 — то же с поочередным касанием рук носка правой ноги,

1 - 8 — то же с касанием головой колена.

И.п. — лежа на спине, правую ногу вперед с захватом за колено,

1 — поднимая туловище, мах левой вперед,

2 — опуская ногу, лечь на спину,

3 - 8 — повторить счеты 1 - 2.

И.п. — то же,

1 — приняв положение сед, согнуть правую скрестно, касаясь носком пола слева.

2 — И.п.

3 - 8 — повторить счеты 1 - 2.

Затем повторить то же, но другой ногой.

10 упр. И.п. — упор сидя на предплечьях, правая нога вперед,

1 — опустить ногу влево (не нарушая плоскости),

2 — наклониться к правой ноге, касаясь правой рукой правой стопы,

3 — мягко вернуть руку в и.п.

4 — вернуть ногу в и.п. (не нарушая плоскости),

5 - 8 — повторить счеты 1 - 4,

1 - 8 — то же, но с другой ноги.

И в заключении приведу еще не некоторые упражнения партерной гимнастики:

1 упр. вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы;

2 упр. наклоны корпуса вперед : и.п. сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе;

3 упр. «лягушка»: и.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью;

Упражнения партерной гимнастики.

Автор: Administrator

11.03.2012 15:38 - Обновлено 10.05.2012 10:56

4 упр. наклоны вправо, влево и вперед: и.п. сидя на полу, развести ноги широко в сторону;

5 упр. махи правой и левой ногой: и.п. лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса;

6 упр. медленное поднятие и опускание ног на 90°

7 упр. «велосипед» – поочерёдное сгибание и разгибание ног. Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе;

8 упр. «кошечка»;

9 упр. «коробочка»;

10 упр. «мостик»;

11 упр. «берёзка»;

12 упр. «берёзка» с касанием стопой пола и сгибанием ног,

13 упр. «лодочка» лёжа на животе, руки и ноги вытянуты, одновременное поднятие рук и ног над полом. Упражнение для укрепления мышц спины.

14 упр. «колечко» – лёжа на животе взяться руками за щиколотки и поочерёдно

Упражнения партерной гимнастики.

Автор: Administrator

11.03.2012 15:38 - Обновлено 10.05.2012 10:56

поднимать и опускать корпус;

15 упр. растяжка правой и левой ноги, лёжа на спине.

16 упр. «шпагаты».

//