Автор: Administrator
11.03.2012 15:38 - Обновлено 10.05.2012 10:56

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:

1упр. 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 счеты 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 счета 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 поднимание 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 которые упражнений 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 вперёд : 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;

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 поднимание и опускание ног на 90º

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 поднимание рук и ног над полом. Упражнение для укрепления мышц спины.

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

поднимать и опускать корпус;

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

16 упр. «шпагаты».

//