

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

12 занятие: 1. Развитие выворотности ног. 2. Стойка на логтях «Мексиканка»

1.

Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



Задания:

1. «Лягушка». Ложимся на живот, колени развести максимально в стороны, стопы свести вместе. Очень важно, чтобы пятки были близко друг к другу и лежали четко по полу. Удерживая это положение, стараемся максимально приблизить таз к полу. Находимся в этом положении 5-10 минут.



2. «Паучок». В положении сидя, сгибаем колени, продеваем под колени руки и обхватываем косточку и пальцы стопы. Пятку тянем вперед, а носок на себя. Постепенно выпрямляем одну ногу. Повторяем по 10-15 медленных вытягиваний ноги вперед, а затем повторяем другой.



3. «Позиция №1». Ложимся на живот, ноги раскрываем в I позицию и просим кого-нибудь посидеть на пятках или используем шкаф, диван, либо другой подходящий предмет. Главное – колени, не сгибаем, а вытягиваем, иначе эффекта не будет.



2.



1. Для начала нужно принять положение «упор лежа», с изменением положения рук, таким образом, чтобы основной упор приходил не на ладони, а на локти.
2. Далее, опершись корпусом о стену, начинайте медленно поднимать корпус таким образом чтобы встать на стойку на голове. **Важно понимать, что корпус нужно поднимать импульсно в 2 этапа: сначала нужно поднять корпус на согнутых ногах; выпрямить ноги.**

При выполнении упражнения нужно обращать внимание на следующие аспекты:

1. Положение корпуса – он должен быть идеально вытянут. Не допускается опирание корпуса на стенку, т.к. это в значительной мере снижает нагрузку на целевые группы мышц.
2. Если не удастся выдержать корпус в идеально прямом состоянии, пробуйте сначала удерживать его в положении «на согнутых ногах», это позволит снизить нагрузку на пресс, и уменьшить координационное восприятие.

Если вам нужно сместить акцентирование – попробуйте вариацию стойка на локтях для пресса:

1. Для начала нужно встать на любую вариацию мостика (идеальным решением станет мостик на локтях).
2. После чего медленно поднять корпус, удерживая ноги согнутыми.
3. Далее приняв исходное положение для стойки на локтях, вращать корпусом и ногами в разные стороны.

Эта вариация называется «мексиканка», и отличается большей сложностью, но и высокой эффективностью для мышц пресса. Активно используется в гимнастике и прикладных к ней спортивных дисциплинах.

