

Упражнения с гимнастической палкой

Гимнастическую палку можно держать одной или двумя руками. Одной рукой палку держат за конец или за середину. Двумя руками — за концы, за конец, за середину; одной рукой за конец, другой за середину; прямыми руками; скрещенными руками (с указанием, какая рука кверху). Конец палки называют правым или левым в зависимости от того, какая кисть к нему ближе.

Для держания палки применяют следующие хваты: хват сверху (*а*), хват снизу (*б*), обратный хват (*в*), разный хват (*г*) (рис. 75).

Основные стойки с гимнастической палкой

Стойка «смирно» — палка к плечу, нижний конец палки находится между указательным и большим пальцами и опирается на остальные (*д*, *е*). Это основное положение с гимнастической палкой в положении «смирно» и во время передвижения (*ж*) (см. рис. 75).

Стойка «вольно» — ноги врозь, левый конец палки касается пола около левой ноги, левая рука на поясе (*з*) или обе руки лежат на верхнем конце палки, левая сверху (*и*) (см. рис. 75).

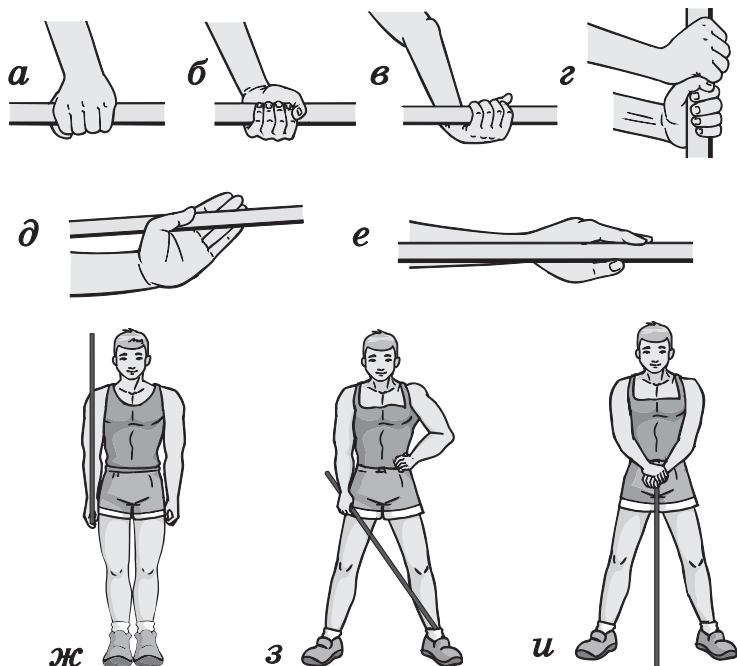


Рис. 75

Упражнения на растягивание

1. И. п. — основная стойка, рука с палкой в сторону. Круговые движения палкой в лицевой плоскости. Выполнять движениями кисти.

2. То же упражнение, но рука с палкой вверх.

3. Махи палкой в стороны. Выполнять движением кисти, постепенно увеличивая амплитуду (рис. 76).

4. Поднимание палки и опускание её за спину. Выполнять движением кисти (рис. 77).

5. Маховые движения палкой, закреплённой в руке, назад-вверх и вперёд.

6. Маховые движения палкой, закреплённой в руке, с остановкой в разных положениях (рис. 78).

7. Движения палкой вперёд-назад в горизонтальной плоскости. Выполнять движениями кисти (рис. 79).

8. Круг палкой за телом (рис. 80).



Рис. 76

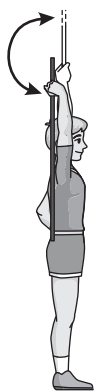


Рис. 77

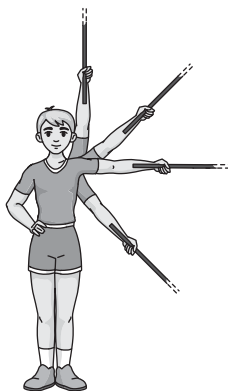


Рис. 78



Рис. 79

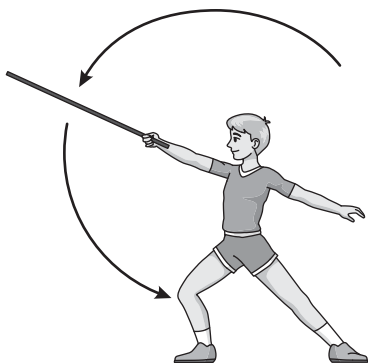


Рис. 80

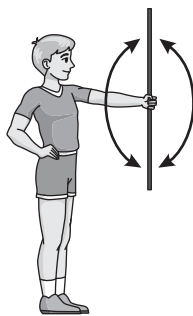


Рис. 81

10. То же упражнение, стоя на коленях.

11. И. п. — стоя на коленях в наклоне, мяч за головой. Не изменяя положения наклона, перевести руки вперёд-вниз до касания мячом пола и вернуться в и. п.

Специальные упражнения на развитие основных групп мышц

1. Двуглавой мышцы плеча (сгибает руку в локтевом суставе).

2. Мышц шеи (наклоняют голову и поворачивают её в стороны).

3. Трапециевидной мышцы (поднимает и опускает плечи).

4. Дельтовидной мышцы (поднимает руки вперёд и отводит их в стороны).

5. Большой грудной мышцы (приводит руки к туловищу).

6. Мышц предплечья (сгибают и разгибают пальцы).

7. Прямой мышцы живота (сгибает туловище вперёд).

8. Четырёхглавой мышцы бедра (разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра).

9. Икроножной мышцы (сгибает стопу).

10. Мышц задней поверхности бедра (сгибают ногу в коленном суставе).

11. Наружной косой мышцы живота (вращает и наклоняет туловище).

12. Широчайшей мышцы спины (приводит руки к туловищу).

13. Трёхглавой мышцы плеча (разгибает руку в плечевом суставе) (рис. 118).

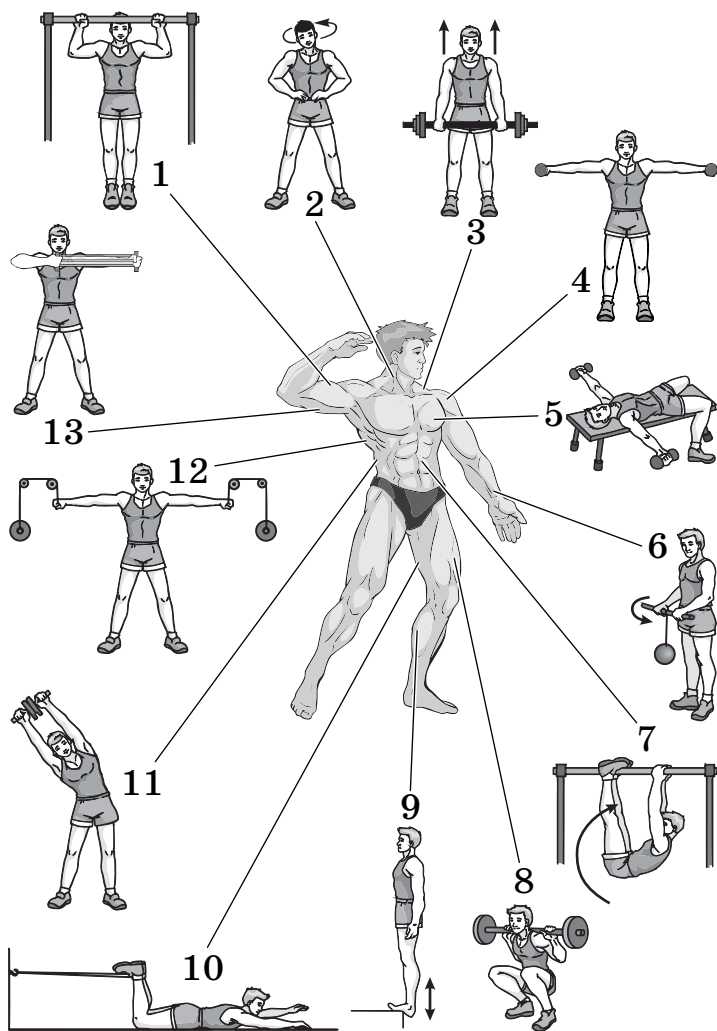


Рис. 118