

**Комплекс элементов на
гимнастическом бревне.
Развороты в приседе,
махом, соскок со снаряда**

Выполнила Серова Алина
Группа сзз 01-20

Комбинация 1

- Стоя лицом к началу бревна, шагнуть на бревно, пройти до центра, принять там основную стойку.
- Поднять руки в стороны, сделать шаг левой скрестно (левая впереди, правая сзади).
- Подняться на носки и повернуться через правое плечо на 180°.
- Отвести левую ногу назад-вверх, прогнуться и наклониться немного вперед, руки в стороны («ласточка»).
- Левую ногу поставить сзади на бревно, согнуть обе ноги, встать на колени, а руками опереться на бревно.
- Перенести тяжесть тела на правую ногу и, удерживаясь руками за бревно, левую разогнуть (сделать полушпагат).
- Держась за бревно руками, правую ногу приставить к левой, встать и одновременно развести руки в стороны.
- Сделать шаг вперед правой ногой и поставить ее перед левой скрестно, повернуться, встать поперек бревна и выполнить соскок прогнувшись.



1 на носках 3 шага под ногой



2 горизонтальное равновесие



3 махи вдоль бревна



4 махи с хлопком

5 присед поворот на 180 соскок



6 приставным шагом



7 с высоким подниманием бедра



8



Комбинация 2

Комбинация 3



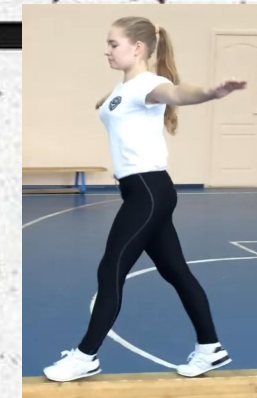
1 на носках 3 шага



2 сед упор сзади



3 сед упор углом сзади



4 встать

5 шаг польки

6 прыжки со сменой ног



7 на носках



8 соскок



