

Исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений



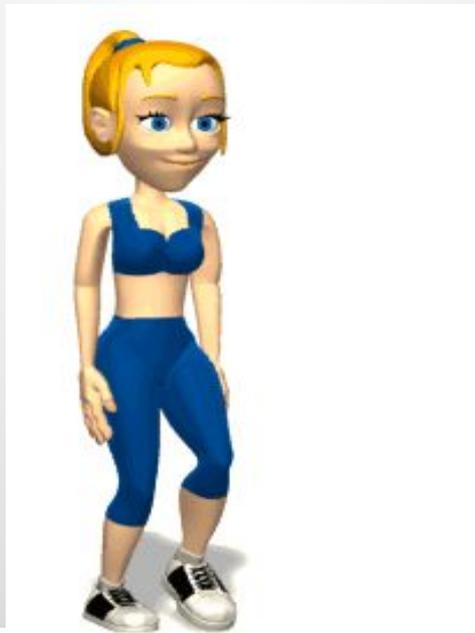
**Физические
упражнения
начинаются с
ИСХОДНОГО
ПОЛОЖЕНИЯ**

Исходное положение

это, прежде всего,
положение ног, затем
положение рук и туловища
перед началом упражнения



Исходные положения ног





Основная стойка

прямые ноги вместе, носки
слегка разведены, плечи
развернуты, живот
подобран, руки внизу,
полусогнутые пальцы
касаются бедер, голову
держат прямо



Стойка ноги врозь

ноги расставлены на
ширину
плеч (на шаг), носки
слегка развернуты

Стойка на коленях



Колени и голени
вытянуты, носки ног
упираются в пол,
туловище
перпендикулярно полу

Исходные положения сидя





Присед

выполняется из основной стойки, на носках до полного сгибания ног.



Сед на пятках

туловище прямое,
положение рук может
меняться

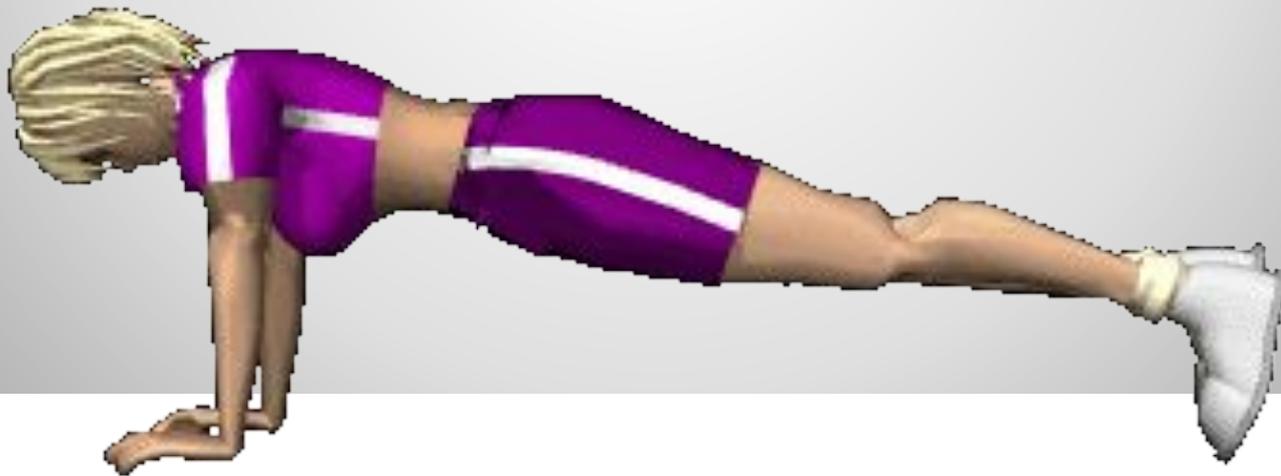
Сед на полу



ноги прямые вместе (или
врозь), положение рук
может меняться



Исходные положения в упоре



Упор стоя на коленях



тело опирается на кисти рук и ноги, согнутые в коленях, колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, голова вперед.



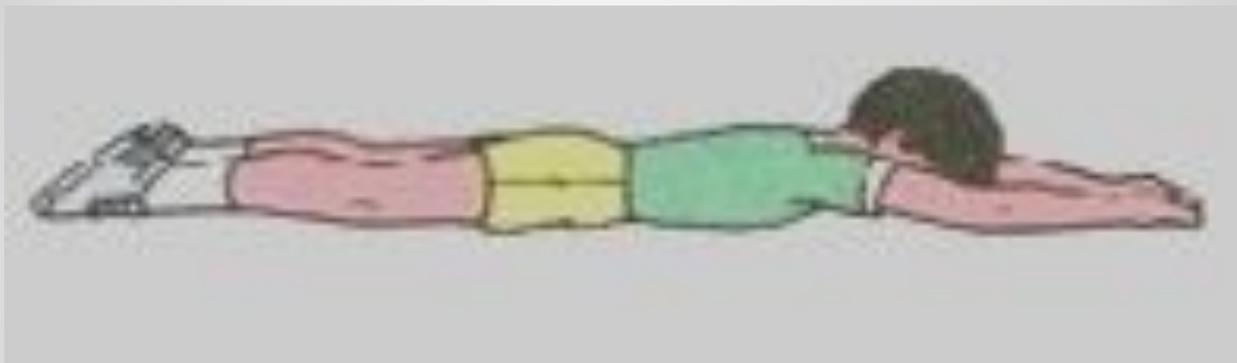
Упор присев

выполняется из
основной стойки, на
носках до
полного сгибания ног,
упор на ладони

Исходные положения лёжа

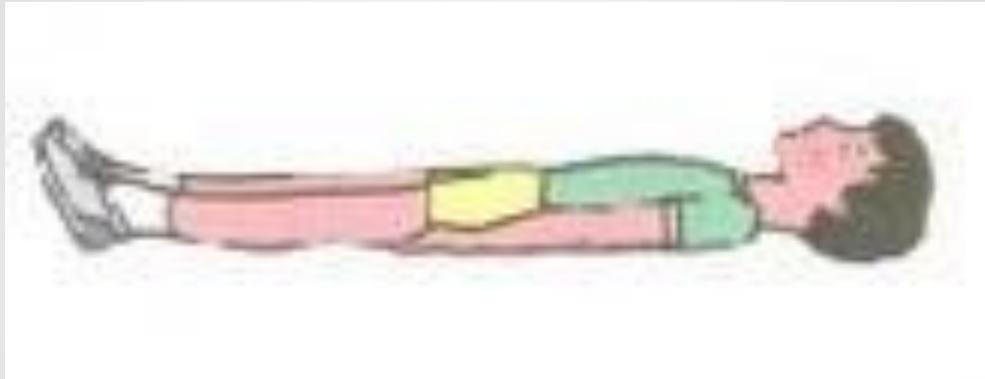


Лежа на животе



ноги прямые сомкнуты, руки согнуты
в локтях, ладони (одна на другой)
перед собой на полу

Лежа на спине

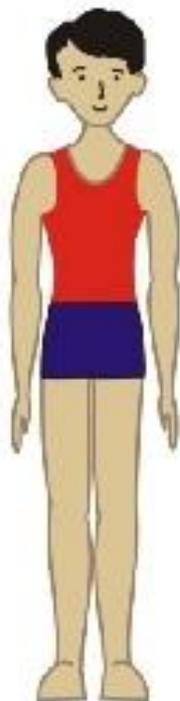


ноги прямые, сомкнуты, носки слегка
развернуты, руки вдоль тела
ладонями вниз, туловище прямо

Исходные положения рук

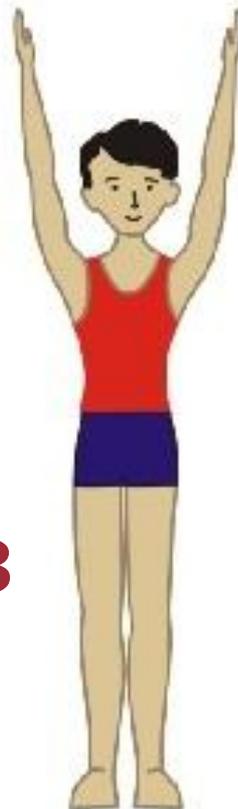


прямые
руки
опущены
вдоль
туловища,
ладони
обращены
внутрь



Руки вниз

Руки вверх



прямые руки
подняты вверх
на ширину плеч
и отведены
назад до
отказа, ладони
обращены
внутрь

прямые руки
подняты на
высоту плеч,
слегка
отведены
назад, ладони
обращены
вниз



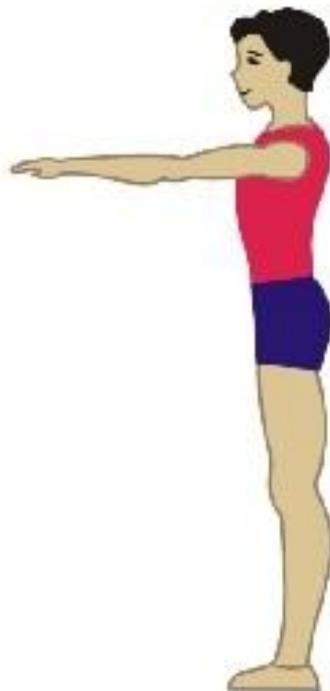
**Руки
в стороны**

**Руки
на пояс**



кисти рук
опираются на
пояс
четырьмя
пальцами
вперед, локти
и плечи
отведены
назад

прямые руки
подняты на
высоту и
ширину плеч,
пальцы
сомкнуты,
ладони
обращены
друг к другу

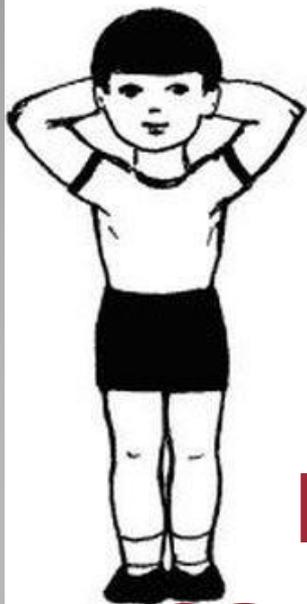


**Руки
вперед**

**Руки
к плечам**



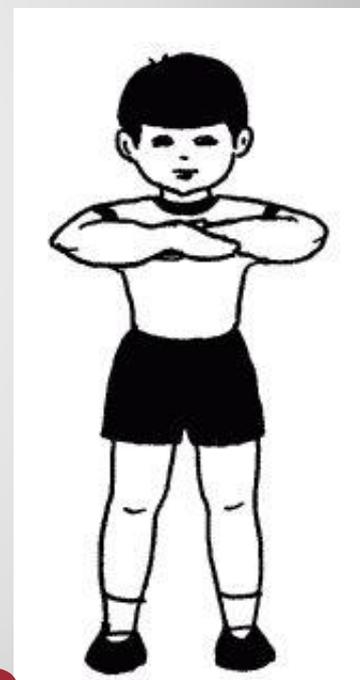
согнутые в
локтях руки
касаются
пальцами
середины
отведенных
назад плеч,
локти у
туловища



Руки за голову

согнутые руки расположены так, что пальцы касаются затылка, локти отведены назад, ладони обращены вперед;

согнутые в локтях руки подняты так, чтобы кисти были продолжением предплечья, ладони обращены книзу, локти на высоте плеча

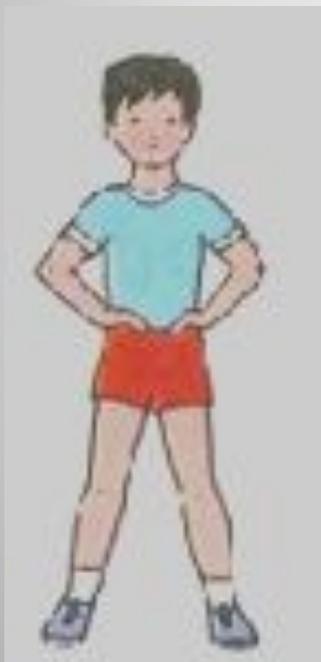


Руки перед грудью

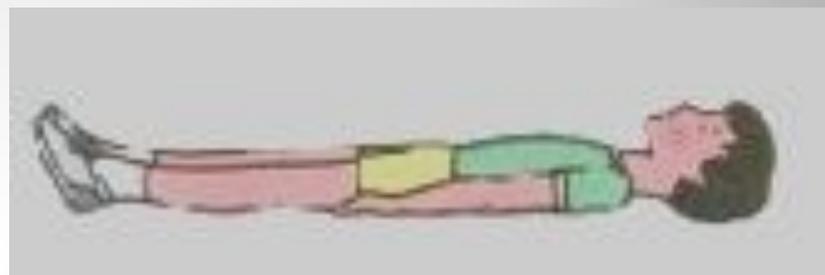
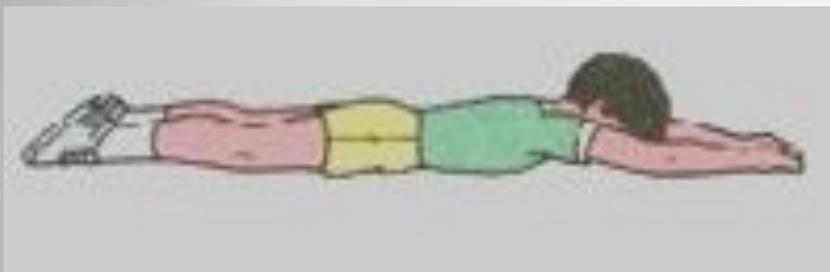
Поиграем???



Найди мальчика в исходном положении – основная стойка



Найди мальчика в исходном положении – лёжа на спине



Найди девочку в исходном положении – сед на пятках

