

Шпагат, стоя, корпус вверх

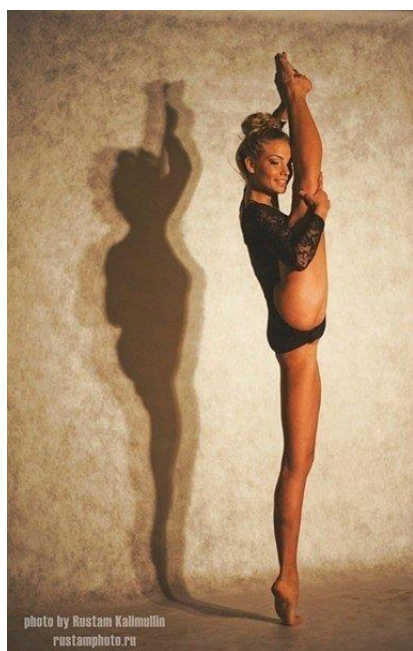
Здравствуйтесь, ребята!

Сегодня мы с вами разберем упражнения, которые способствуют развитию навыков выполнения шпагата, стоя с корпусом, поднятым вверх.

Шпагат, стоя с корпусом, поднятым вверх, по-другому еще называют **динамическим** шпагатом. Шпагат, который выполняется сидя на полу, носит название – статический.

Для того чтобы суметь сделать шпагат, стоя с корпусом, поднятым вверх, нужно легко и свободно выполнять **статический шпагат**.

Динамические шпагаты различаются по направлениям: ногу в шпагат можно поднять вперед, в сторону, назад.



Шпагат, стоя с ногой, поднятой вперед



Шпагат, стоя с ногой, поднятой в сторону



Шпагат, стоя с ногой, поднятой назад

На прошлом занятии мы с вами разобрали: что такое шпагат, каковы его плюсы для организма, правила проведения занятий, разобрали несколько эффективных упражнений для подготовки тела к шпагату.

Вспомним самые важные **правила работы** над шпагатом:

1. Начинать занятие нужно с разогрева мышц.
2. Заниматься в теплой комнате или в специальных, утепленных тренировочных костюмах.

3. Упражнения выполнять осторожно, следя за своим самочувствием.

4. Регулярные занятия – залог отличного результата.

Начинаем с разминки:

- ходьба в быстром темпе;
- бег на месте;
- прыжки через скакалку и без;
- приседания;
- различные динамичные движения.

Начинаем медленно и постепенно увеличивать темп. Затем постепенно переходим к медленному темпу. Разминка прошла успешно, если вы появилась испарина. Время разминки: 10-15 минут.

Комплекс упражнений для разработки гибкости ног:

Махи ногами в положении стоя:

Исходное положение: Встать в пятую позицию, одну ногу вывести вперед на «носок». Быстро, резко и интенсивно поднимать ногу, стоящую на носке вверх, опускать вниз по возможности чуть медленнее, чем бросили вверх.

Вначале выполнять упражнение 8 раз, постепенно увеличить количество бросков до 16 раз.

Выполнить упражнение вперед, затем в сторону, затем назад.

Потом поменять ногу и выполнить то же самое с другой ноги.

Махи ногами с прыжками в положении стоя:

Исходное положение: Встать в 6 позицию, ноги вместе. Прыгнуть на одной ноге на месте, другую ногу, согнутую в колене, резко поднять вверх. Опустить поднятую ногу также вместе с прыжком. Затем снова прыгнуть вверх на той же ноге, другую ногу, максимально выпрямленную в колене, в этот момент резко поднять вверх. Опустить ногу, не сгибая также вместе с прыжком.

Вначале выполнять упражнение 8 раз, постепенно увеличить количество прыжков до 16 раз.

Потом поменять ногу и выполнить то же самое с другой ноги. Сделать это упражнение в сторону. Алгоритм исполнения такой же, но нужно поменять исходное положение – встать в 1 позицию.

Махи ногами в положении стоя из стороны в сторону:

Исходное положение: Упражнение можно делать и в 6 и в 5 позиции. Стоя на одной ноге, вторую ногу резко поднять вперед, стараясь поднять как можно выше, резко опустить, провести рядом с опорной ногой и резко поднять назад. Без остановки повторять движение вперед и назад.

Вначале повторить движение 8 раз, постепенно увеличить количество бросков до 16 раз.

Потом поменять ногу и выполнить то же самое с другой ноги.

Сделать это упражнение в сторону. Алгоритм исполнения такой же.

Заключительный шаг — шпагат.

Если вы уже легко и уверенно выполняете различные шпагаты на полу, то можно попробовать сделать шпагат стоя. Начните пробовать делать шпагат, стоя, в том направлении, которое лучше получается на полу. Например, поперечный шпагат даётся Вам легче, начните стоя поднимать ногу в сторону. Рукой одноименной ноги, на которой Вы будете стоять, возьмитесь за опору: станок, стена, устойчивый стул, стол. Другой рукой возьмитесь за пятку одноименной ноги, согнутой в колене. Постепенно выпрямляйте ногу, старайтесь разогнуть колено максимально.

Задание:

1. Сделайте предложенный комплекс упражнений.
2. Сделайте шпагат, стоя с правой и с левой ноги.
3. Сфотографируйте свой шпагат с той ноги, с которой получается лучше, и пришлите мне изображение

Ответы присылайте мне на электронную почту: dvorets-dance@mail.ru

Жду Ваши фотографии!