

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

13 занятие: 1.Развитие выворотности ног II 2. Стойка на логях с упором на стену

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. «Бабочка». Садимся, сводим стопы вместе, колени раскрываем и стремимся положить их на пол. Следим за тем, чтобы спина была ровной, затылком вытягиваемся в потолок. Находимся в этом положении 5-10 минут.



2. Лежим в поперечном шпагате 5-10 минут.



3. «Выворотная складка». Сядьте на пол, разверните стопы в I позицию, стопы на себя, колени предельно натянуты. Обхватить руками носки стоп и силой притянуть их к полу, в это время складываться грудью к ногам. Находиться в этом положении 2-3 минуты.



2.

1. Встать на колени, нагнуться вперед и положить на пол локти, предплечья и ладони. Расстояние между локтями не должно быть шире плеч. Предплечья и кисти должны быть параллельны друг другу.
2. Вытянуть шею и поднять голову как можно выше.
3. Выдохнуть, рывком поднять ноги вверх и балансировать, не давая ногам отклоняться за голову.
4. Вытянуть вверх вертикально грудную клетку. Ноги вытянуть также вертикально, держа колени и лодыжки вместе, а пальцы ног направленными кверху.
5. Напрячь мышцы ног в области таза и коленях. Во время балансирования плечи тянуть вверх, а бедра напрягать. Выдерживать позу около 1 минуты. Это первая стадия. Вначале можно балансировать у стены, чтобы не опрокинуться. Постепенно учась вытягивать позвоночник и плечи и держать голову вверх, удастся освоить сохранение равновесия. Тогда следует балансировать посередине комнаты.
6. Хорошо освоив первую стадию, научившись уверенно сохранять равновесие, можно отнять по очереди кисти от пола, соединить запястья, а ладони сложить в виде чаши и поместить их под подбородок. На этой, второй, стадии балансирование осуществляется только на локтях. Это трудно, но целенаправленные и регулярные занятия позволят овладеть и этой позой, называемой позой отдыха - Шаянасаной.

