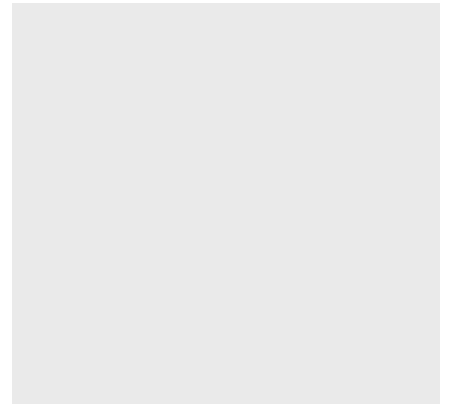
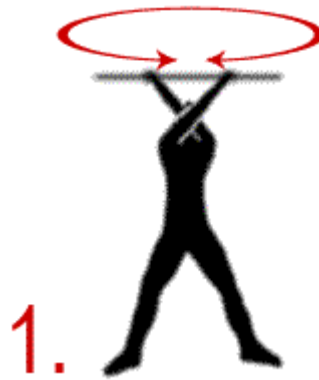
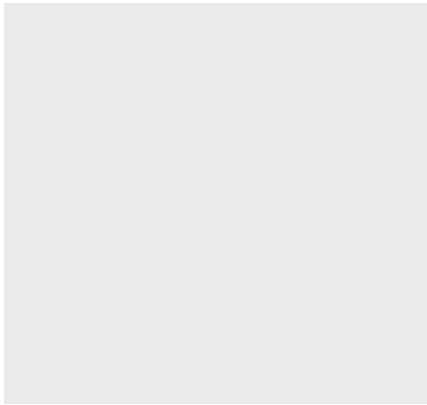


Разработка методического пособия Комплекс упражнений с гимнастической палкой

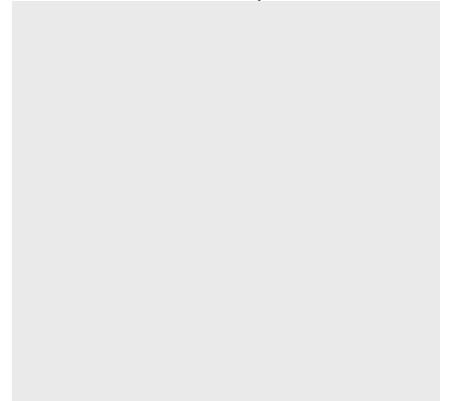
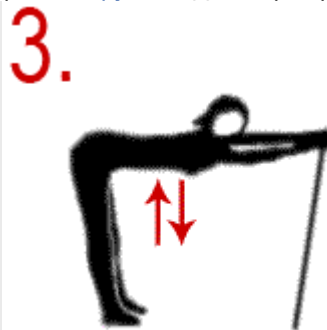
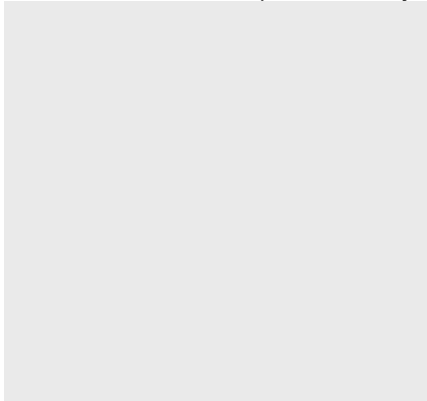
1. Стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук.



Повороты гимнастической палки

2. Стоя, левая рука вытянута вперед. Хват за середину палки. Вращение гимнастической палки влево и вправо – как пропеллер. Повторить упражнение, отведя руку не вперед, а в сторону. Поменять руку и выполнить то же самое для правой руки.

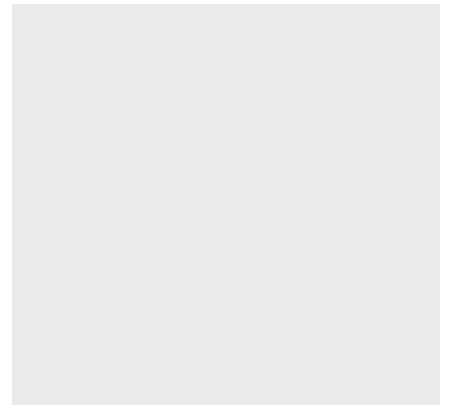
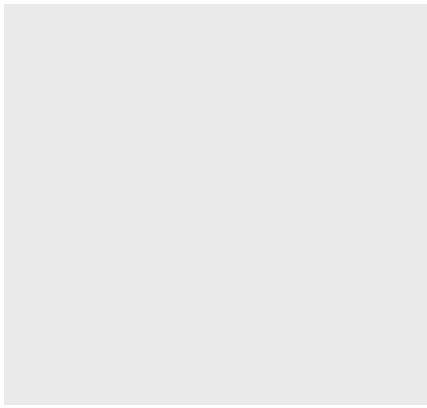
3. Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми [руками](#). Два – три пружинистых покачивания вверх – вниз.



Прогибания с опорой на палку

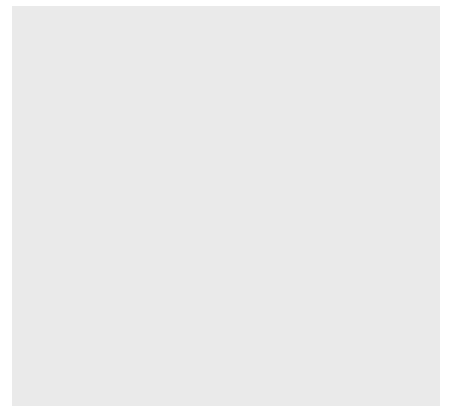
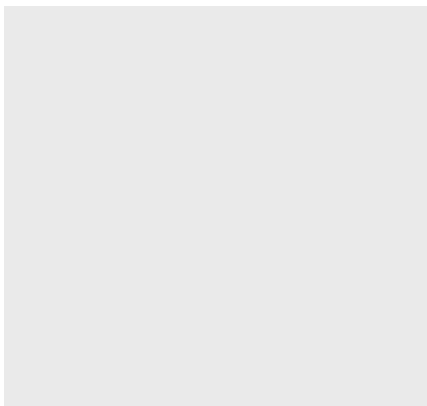
4. Стоя на одной ноге, поставить палку на носок второй ноги, находящейся на весу. Удерживайте равновесие палки несколько секунд, не касаясь ее рукой. Смените ногу.

5. Стоя, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол. Придерживая ее рукой, перемахивайте прямой ногой через палку. Попеременно левой и правой ногой.



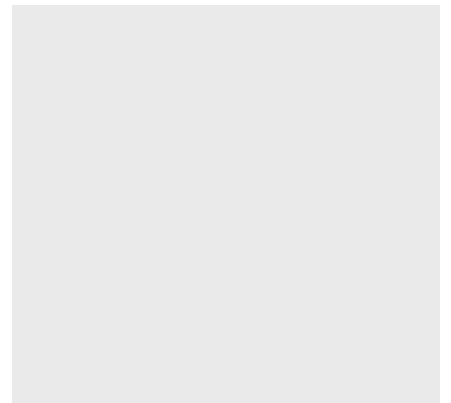
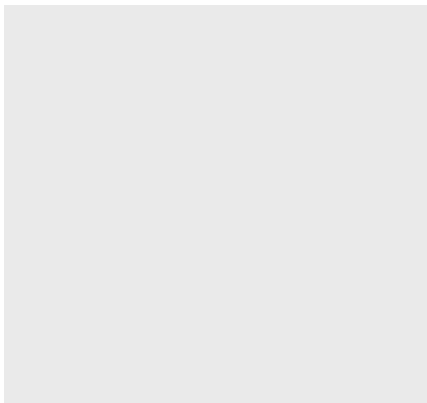
Перемахивание палки ногой

6. Упражнение, похожее на предыдущее с той лишь разницей, что палка стоит сбоку и, перемахивая ее ногой, нужно делать махи в стороны, а это труднее.



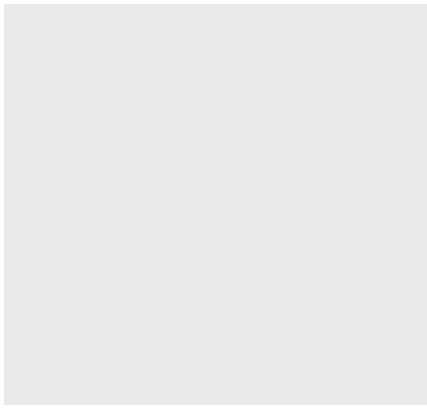
Перемахивание палки используя махи ногой в сторону

7. Стоя, гимнастическая палка в опущенной руке параллельно полу. Хват за конец. Описывая палкой круги попеременно в левую и правую сторону, перепрыгивайте через палку.

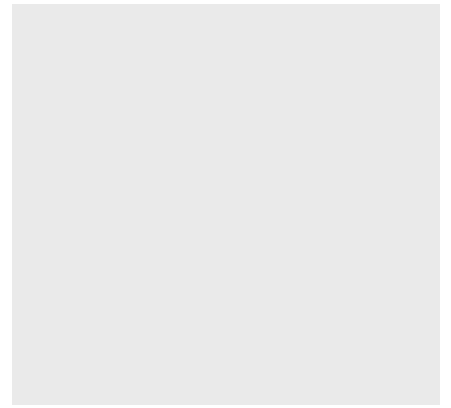
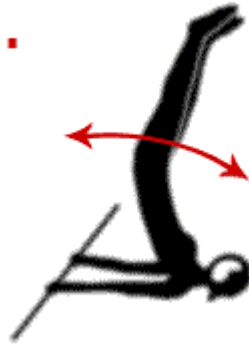


Прыжки через палку

8. В стойке на лопатках, опора на палку. Наклоны туловища вперед. Старайтесь не отрывать палку от пола.

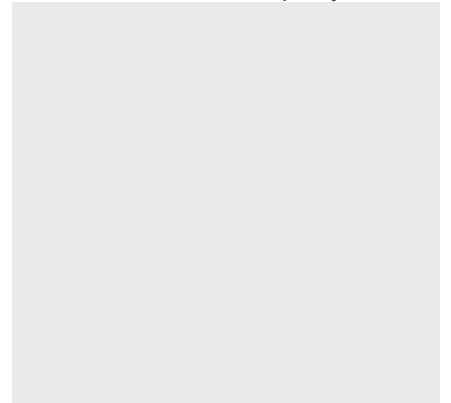
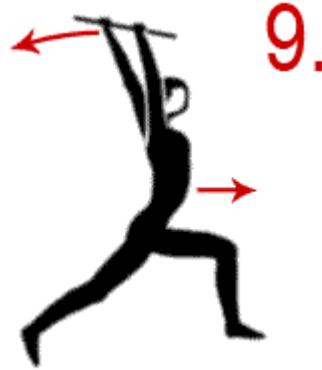
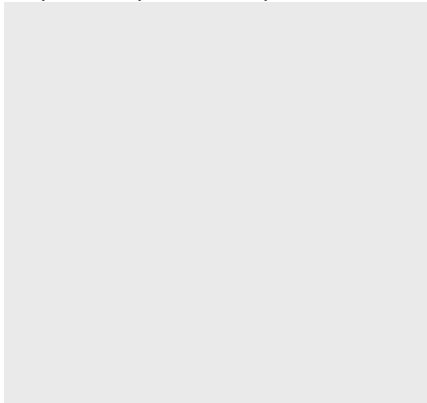


8.



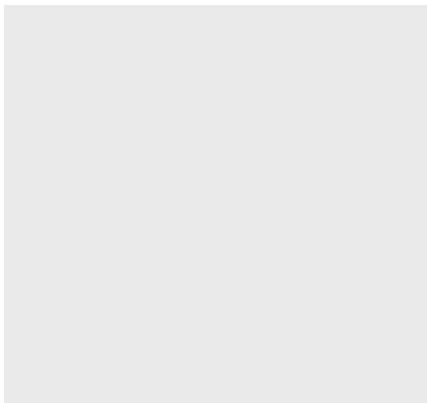
Наклоны из положения "свеча"

9. Стоя, [руки](#) вверх, в них палка взятая широким хватом. Делаем выпады попеременно правой и левой ногой широко вперед. Одновременно с выпадом стараемся отвести палку назад и как можно сильнее прогнуться.

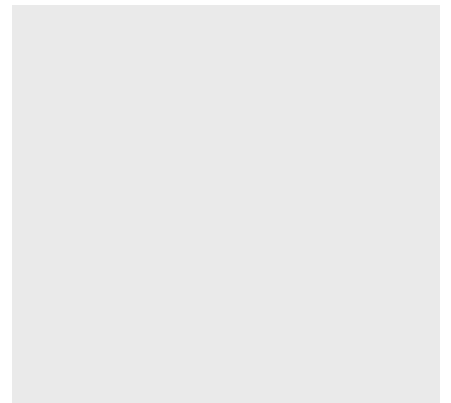


Выпады вперед

10. Стоя на коленях. Держа палку двумя руками за конец, поднять ее вверх как меч. Необходимо «острием меча» очертить в воздухе круг. При этом руки должны оставаться неподвижными, а все движение выполняется за счет кругового движения туловищем. Выполнить вправо и влево.

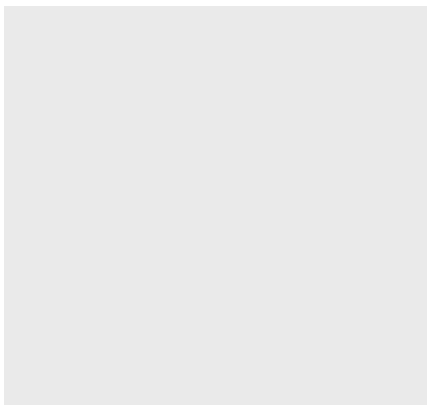


10.

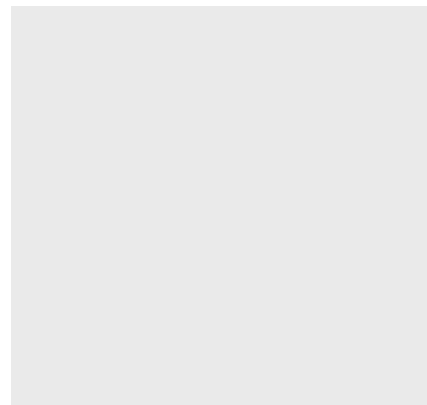
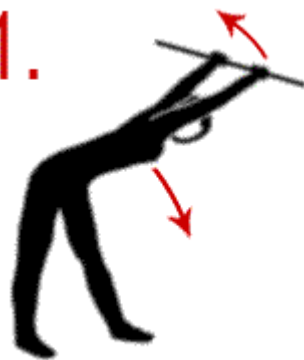


Круговые вращения

11. Стоя, взять палку средним хватом и поднять над головой. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить назад – вверх.

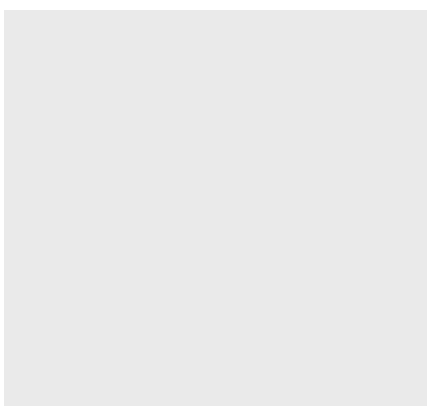


11.

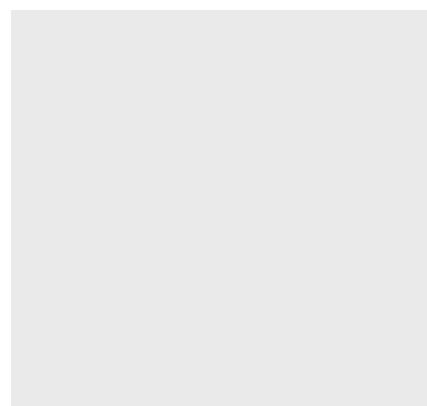


Наклоны вперед, руки с палкой вверх

12. Стоя, палка взята широким хватом и находится за спиной в опущенных руках. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить вверх.



12.

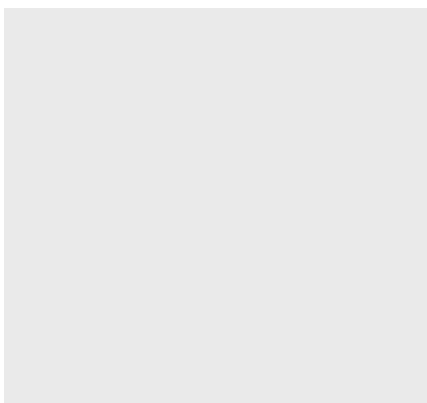


Наклоны вперед, руки с палкой вниз

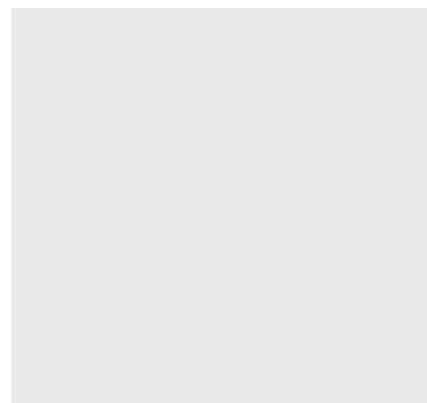
13. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь. Взять палку средним хватом и поднять над головой. Согнуть правую ногу, одновременно сделать наклон в направлении прямой левой ноги. В это же время опустить палку за голову и положить на лопатки. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, согнув левую ногу и наклонившись в направлении прямой правой.

14. В стойке на лопатках, также как в упражнении №8. Палка за спиной. Только вместо наклонов выполнять встречные махи ногами – «ножницы». Старайтесь носками ног дотянуться до пола за головой.

15. Лежа на спине, взять палку средним хватом и вытянуть перед собой. Сгибая попеременно ноги, пронести их под палкой вперед и назад. Повторить упражнение, пронося обе ноги под палкой одновременно.



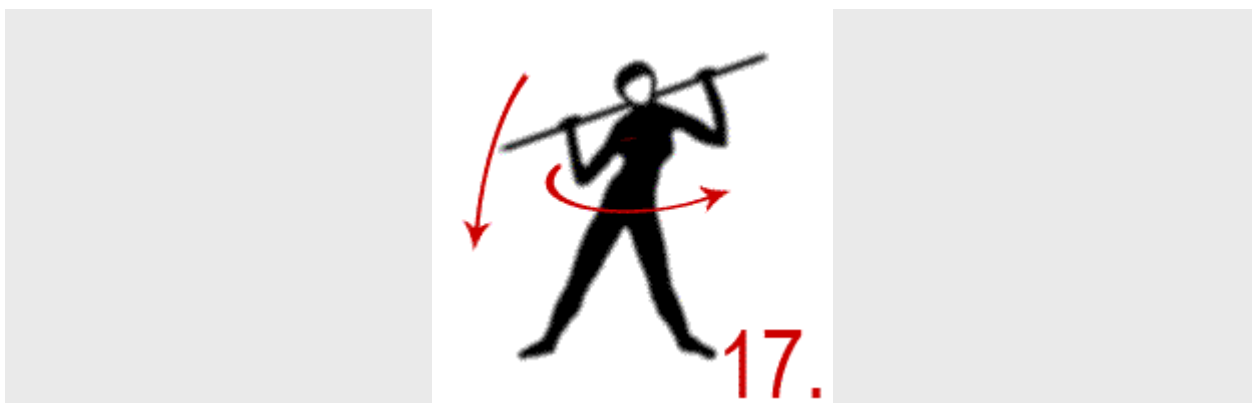
15.



Сгибая ноги, пронести их под палкой

16. Сидя на полу, палка в вытянутых вперед руках. Опираясь пятками в палку, выпрямить ноги.

17. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, взять гимнастическую палку широким хватом, завести за спину и опустить на лопатки. Выполнять наклоны и одновременно поворачивать туловище в стороны – «мельница».



Наклоны с поворотами

Вот такая гимнастика с палкой. К слову, эти упражнения разработаны Т. Киселевой (мастер спорта по художественной гимнастике, тренер сборной страны) во второй половине 1980-х.