Термінологія вправ для загального розвитку (ВдЗр)

В**д**ЗР – це рухи різними частинами тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою, м’язовим напруженням.

*Терміни*ВдЗР

Вихідне положення (в.п.) – таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початковим для виконання вправи.

Примітка: для проведення необхідно: назвати в.п., дії на кожен рахунок і кінцеве положення.

Команди:

1.“Вихідне положення – руки на пояс”

2.“Вихідне положення – Прийняти!”

3.“Вправу (вліво, вправо або з лівої, з правої) – почи – Най!”

4.“Раз, два, три, … сім – Стій!”

*ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ*

*Положення рук*

1. Руки вниз. 2. Руки в сторони донизу. 3. Руки в сторони. 4. Руки вгору в сторони. 5. Руки вгору. 6. Руки вперед вгору. 7. Руки вперед. 8. Руки вперед донизу. 9. Руки назад. 10. Руки вправо (уліво). 11. Руки на пояс. 12. Руки за спину. 13. Руки перед грудьми. 14. Руки перед собою, права зверху. 15. Руки зігнуті над головою. 16. Руки до плечей.17. Руки на голову. 18. Руки за голову. 19. Руки навхрест вперед, ліва зверху.20.Руки зігнуті в сторони. 21.Руки зігнуті вперед.

*Положення кистей*

22. Основне положення кисті, прийняте в гімнастиці, що не вказується при описі вправ. 23. Кисть в кулак. 24. Кисть вільна. 25. Кисть розслаблена. 26. Кисть піднята. 27. Кисть опущена.

28. Долоні вперед. 29. Долоні у середину. 30. Долоні назад. 31. Долоні назовні.

Всяке інше положення кистей при зазначених положеннях рук повинне обмовлятися.

**Стійки**

1. Основна стійка. 2. Стійка вільно. 3. Стійка ноги нарізно.

4. Широка стійка ноги нарізно. 5. Стійка навхрест, правою.

6. Стійка ноги нарізно, лівою. 7. Стійка наколіні. 8. Стійка на правомуколіні.

***Положення ніг***

1. Ліву вперед. 2. Праву вправо (ліву вліво). 3. Праву (ліву) назад. 4. Ліву (праву) зігнути. 5. Праву (ліву) зігнути назад. 6. Ліву (праву) на носок (назад на носок, вправо(вліво) на носок. 7. Випад лівою (правою). 8. Випад лівою вліво (правою вправо). 9. Випад правою (лівою) назад. 10. Напівприсід. 11. Присід.

***Положення тулуба***

1.Нахил. 2. Нахил прогнувшись. 3. Нахил вправо (вліво).

4. Нахил назад.

5. Поворот тулуба ліворуч(праворуч)

***Упори***

1. Упор присівши. 2. Упор присівши, права вправо (ліва вліво) на носок. 3. Упор стоячи на колінах. 4. Упор сидячи ззаду. 5. Упор лежачи. 6. Упор лежачи ззаду. 7. Упор лежачи боком на лівій (на правій). 8. Упор стоячи зігнувшись.

***Сіди***

1. Сід. 2. Сід ноги нарізно 3. Сід зігнувши ноги. 4. Сід кутом. 5. Сід захватом. 6. Сід на п’ятках. 7. Сід на правому стегні, руки за голову (на лівому стегні).

Переліч положення ніг,рук та стійки з якими ти зіткався при виконанні фізичних вправ.

Відповідь надсилайте на david.igor1961@gmail.com або на вайбер 0987613794