

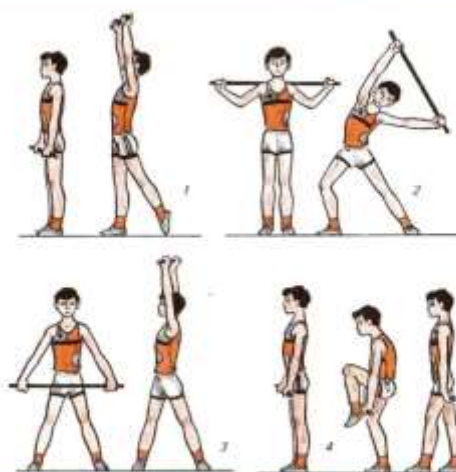
Упражнения с гимнастической палкой



6

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. Подтягивание с палкой.
2. Вращение палки перед грудью.
3. Наклоны в сторону с палкой.
4. Повороты туловища с палкой.
5. Перемах ногой через палку.
6. Взмахи ногами, выпрямление рук с палкой.
7. Подскоки с одновременным перемещением палки руками.
8. Ходьба на месте, палка к плечу.



Данные упражнения повторить 4-6 раз.

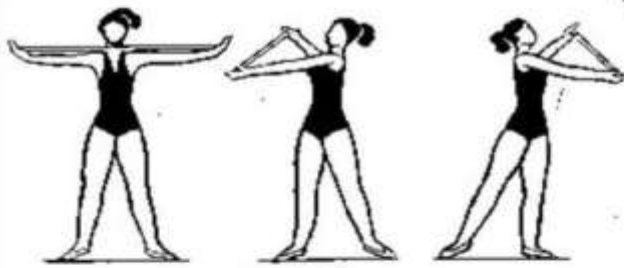


Рис. 25

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Держа концы палки между ладонями, делайте повороты туловищем в стороны. Повторите 10 раз (рис. 25).

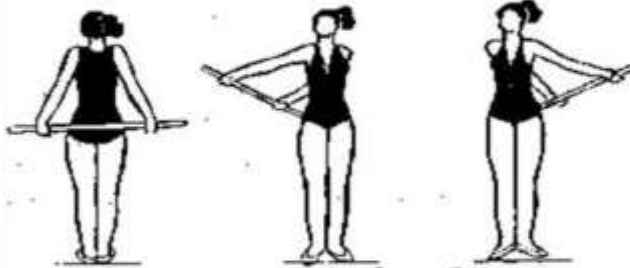


Рис. 26

2. Встаньте прямо, ноги вместе. Палку держите за спиной. Поднимаясь на носки, одновременно поднимите вверх палку. Сделайте поворот вправо. Вернитесь в исходное положение, выполните то же самое, но поворот сделайте влево. Повторите 20 раз (рис. 26).



Рис. 27

3. Встаньте прямо, поставьте ноги в стороны, носки развернуты наружу. Держа палку двумя руками перед собой, сделайте в темпе 20 приседаний. Затем поверните носки внутрь и сделайте ещё 20 приседаний (рис. 27).

4. Встаньте прямо. Возьмитесь за палку обеими руками, поставьте её перед собой. Делайте махи поочередно ногами вперёд-назад, отводя ноги как можно дальше. Повторите 30 раз (рис. 28).

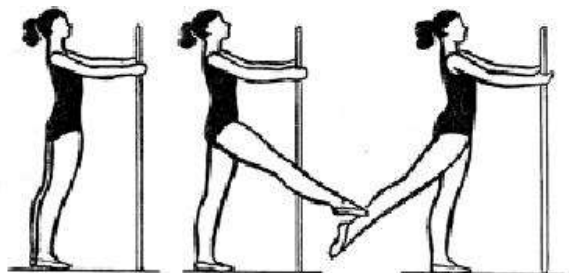


Рис. 28

5. Встаньте на колени, палку держите двумя руками впереди. Затем опуститесь на пятки. Поочередно садитесь на пол то справа, то слева, стараясь удержать палку на одном уровне. Повторите 20 раз (рис. 29).

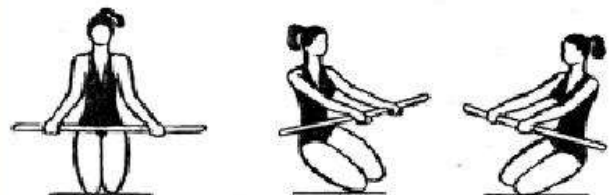


Рис. 29

6. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед грудью. Поднимите палку над головой, затем сделайте наклон, стараясь коснуться носков. Вернитесь в исходное положение. Повторите 20 раз (рис. 30).

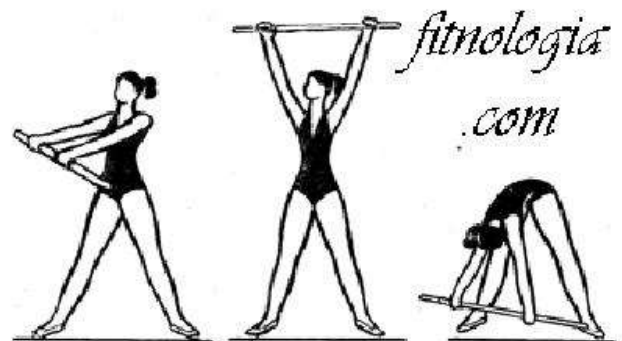


Рис. 30

Подвижные игры с гимнастической палочкой.

«ПОДХВАТИ ПАЛКУ».

Ребята стоят парами, лицом друг и другу на расстоянии 1,5—2 м. Каждый указательным пальцем удерживает в вертикальном положении гимнастическую палку, стоящую на полу. По сигналу руководителя игроки быстро меняются местами, стараясь схватить палку соперника, прежде чем она упадет. Игру повторяют 3—5 раз, постепенно удлиняя расстояние между палками. Участнику, умышленно наклонившему палку, засчитывается поражение в данной попытке. В конце игры объявляется победитель в каждой паре — тот, кому большее число раз удалось подхватить палку.

«НАМОТАЙ ШНУР НА ПАЛКУ».

К двум гимнастическим палкам крепится в середине 3—4-метровый шнур. К центру шнура привязывается цветная ленточка. Два игрока берутся за палки и расходятся так, чтобы шнур натянулся. По сигналу руководителя каждый начинает быстро вращать свою палку, наматывая на нее шнур и таким образом продвигаясь вперед. Побеждает тот, чья палка раньше коснется ленточки.

«КТО УСТОИТ?».

Две гимнастические скамейки ставятся параллельно на расстоянии 1,5 м. Двое ребят встают каждый на свою скамейку, держа гимнастическую палку за концы. По сигналу руководителя каждый начинает тянуть палку на себя, стремясь заставить соперника сойти со скамейки. Победителем становится тот, кто после 3—5 попыток большее число раз устоял на скамейке. Чтобы скамейки во время поединка не смещались, их держат за концы по два ученика.

«ЛОВКИЕ ХОККЕИСТЫ».

Ребята стоят за линией старта, в руках у каждого гимнастическая палка. Против каждого игрока расставляются 5 булав с интервалом 1 м. По команде руководителя участники бегут вперед, стараясь как можно быстрее с помощью палки провести шайбу или спичечную коробку между булавами. Участник, пришедший первым к финишу и не сбивший ни одной булавы, получает 6 очков (5 очков по количеству булав плюс 1 очко за быстрое выполнение задания). За каждую сбитую булаву оценка снижается на 1 очко.

«ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ».

Два игрока стоят друг против друга, в руках у каждого гимнастическая палка. Один из учеников начинает выполнять упражнения с палкой, а другой за ним повторяет. Потом они меняются ролями. Перед тем как

начать выполнять упражнения, игрок показывает запрещенное движение, т. е.. то, которое нельзя повторять, например «палку вперед». Ребята трижды меняются ролями каждый раз меняется и запрещенное движение. Победителем становится тот, кто сделал меньше ошибок.

