

4516
В-19

Г. А. Васильков

Парные
гимнастические
упражнения



Читальный зал

Г. А. Васильков

Парные гимнастические упражнения

Д. А. Васильков
Институт Физкультуры и спорта

Издательство
«Физкультура
и спорт»
Москва
1972



Васильков Г. А.

B19 Парные гимнастические упражнения. М. «Физкультура и спорт», 1972.

112 с. с илл.

Значение парных упражнений с поддержкой, активной помощью или сопротивлением партнера трудно переоценить. Они значительно расширяют возможности воздействия на организм занимающихся, намного повышают интенсивность занятий, а главное, содействуют воспитанию взаимной координации движений. К тому же эти упражнения очень эмоциональны и в значительной мере повышают интерес к занятиям. Многие из них имеют большое прикладное значение.

Парные упражнения успешно применяются в занятиях со школьниками и учащимися профессионально-технических училищ, со студентами техникумов и вузов, в тренировках спортсменов, в специальной подготовке воинов Советской Армии, в группах атлетической гимнастики и группах здоровья. Выполняя их в часы досуга, молодежь с удовольствием соревнуется в силе, ловкости, быстроте.

Книга предназначена для широкого круга читателей — тренеров, преподавателей, инструкторов и лиц, самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом.

Введение

В решении задач физического воспитания и спортивной тренировки общеразвивающим упражнениям принадлежит одно из первых мест. Разнообразие, возможность обеспечивать избирательное воздействие на организм занимающихся и строго дозировать нагрузку позволяют широко использовать эти упражнения в занятиях с лицами любого возраста, пола и физической подготовленности.

Общеразвивающие упражнения применяются в форме комплексов, состоящих из серий упражнений, для решения следующих частных задач: 1) развитие силы мышц; 2) развитие гибкости тела (подвижности суставов); 3) воспитание умения регулировать напряжение и расслабление отдельных групп мышц; 4) развитие быстроты мышечных сокращений; 5) совершенствование координации движений; 6) специальная подготовка к овладению более сложными двигательными навыками (спортивными, трудовыми и пр.); 7) общее физическое развитие и повышение жизнедеятельности организма занимающихся; 8) формирование правильной осанки.

В данном пособии систематизированы и описаны парные гимнастические упражнения без предметов, с предметами (с гимнастической палкой, набивным мячом, скакалкой) и на снарядах (гимнастической стенке и скамейке).

Упражнения всех разделов сгруппированы по анатомическому признаку: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног, для мышц всего тела. Конечно, это деление условно; речь идет о преимущественном воздействии на соответствующие мышечные группы, так как при выполнении многих упраж-

нений участвует значительное число и других мышц. Также условна группировка упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, ловкости и пр. В данном случае воздействие упражнений в значительной степени определяется методической направленностью. Но об этом речь пойдет ниже.

В каждой группе отдельно выделены упражнения в сопротивлении, которым свойственна определенная специфика выполнения и проведения. Они предназначены, главным образом, для развития силы и силовой ловкости — умения проявлять максимальные усилия или точно рассчитанные по интенсивности. Работа мышц может протекать в различном режиме: статическом и динамическом (преодолевающего или уступающего характера).

Сходство отдельных исходных положений упражнений разных групп чисто внешнее. В заданиях в работе могут участвовать совершенно разные группы мышц, да и характер их работы будет иной.

В парных упражнениях роль партнеров различна. В одном случае оба выполняют совершенно одинаковые по форме и характеру движения, зеркально или одноименными частями тела; в другом случае партнер оказывает помощь, поддержку или сопротивление основному исполнителю.

В записи партнер, выполняющий основные действия, считается первым, а его напарник вторым. Вначале указывается исходное положение (и. п.), а затем следует описание действий обоих партнеров. К некоторым упражнениям даются краткие методические указания, раскрывающие наиболее существенные их стороны: форму и характер движений, темп, последовательность изучения и варианты выполнения.

В сборнике даны примерные наиболее типичные варианты парных упражнений. В них можно вносить изменения и уточнения в зависимости от поставленных задач и особенностей контингента занимающихся.

При подборе упражнений необходимо учитывать: а) назначение комплексов или отдельных упражнений (утренняя зарядка, разминка, акцентированное развитие физических качеств, корригирующая гимнастика, освоение новых двигательных действий, игра-соревнование); б) пол и возраст занимающихся, их физическую

и спортивно-техническую подготовленность. Задачи определяют и место данных упражнений в уроке.

Комплекс может быть составлен только из парных упражнений (8—12). В этом случае нужно придерживаться следующих правил: а) вначале выполнять упражнения общего воздействия в медленном темпе (типа потягиваний); б) нагрузку увеличивать постепенно, чередуя работу различных групп мышц; в) чередовать упражнения по характеру воздействия (на силу, гибкость, расслабление и т. д.); г) наиболее интенсивные упражнения давать в середине (или во второй половине) комплекса; д) завершать комплекс упражнениями умеренной интенсивности.

Парные упражнения можно включать в виде отдельных заданий в обычные комплексы или сериями по 2—4 упражнения для воспитания определенных качеств.

Часть упражнений, в первую очередь со скакалкой, с мячом, а также упражнения прикладного характера используются в основной части урока с целью освоения техники движений, совершенствования координационных способностей.

Особенности методики применения упражнений

Подбирать упражнения следует в зависимости от задач, поставленных перед занятием. В одном случае нужно развить силу, в другом — гибкость, в третьем — ловкость и т. д. В зависимости от этого внимание акцентируется на соответствующих упражнениях. Если речь идет об общей физической подготовке, то в комплекс подбираются разные упражнения, оказывающие всестороннее воздействие на организм занимающихся.

В связи с тем, что эффективность упражнений в конечном итоге зависит от методики их проведения, необходимо остановиться на некоторых особенностях применения упражнений.

Сила — это способность мышц выполнять определенную работу. Она характеризуется степенью их напряжения. Чем большее количество мышечных волокон сокращается под влиянием нервных импульсов, тем большую силу развивает мышца. Человеку нужна разумная сила, точно рассчитанная, экономная. Поэтому, развивая силу, следует в первую очередь воспитывать способность управлять степенью напряжения и расслабления мышц. Сколько видов силы, столько и режимов работы: динамический (силовой, скоростной и скоростно-силовой) и статический. Существуют и такие понятия, как силовая ловкость и силовая выносливость.

Правила применения упражнений на силу:

1) предварительно проделать несколько простых упражнений, чтобы разогреть организм и подготовить мышцы к работе;

2) нагрузку увеличивать постепенно;

3) варьировать режим работы мышц; например, в упражнениях в сопротивлении давать работу и уступающего и преодолевающего характера, менять интенсивность, темп движений и пр.;

4) упражнения на силу сочетать с упражнениями на расслабление и растягивание.

Гибкость тела — его подвижность, способность выполнять движения с большим размахом, по большой амплитуде. Она зависит от того, как устроен сустав, как укреплены связки, какой силой и эластичностью обладают мышцы, производящие движение в этом суставе.

Гибкость нужно развивать параллельно с силой и умением произвольно расслаблять мышцы. Во всех движениях «до предела» одни мышцы (синергисты) должны активно сократиться, а противоположные (мышцы-антагонисты) растянуться. Но хорошо растянуть мышцу можно только при наименьшем напряжении мышечных волокон.

Гибкость бывает общая и специальная, активная и пассивная, динамическая и статическая. Для ее развития целесообразно применять: маховые движения, выполняемые по большой, постепенно увеличивающейся амплитуде; повторные пружинящие движения, выполняемые «на пределе»; удержание позы в конечном положении. Самозахваты, активная помощь партнера, дополнительная опора о снаряд и применение отягощений (набивной мяч, вес партнера) значительно увеличивают эффективность упражнений на гибкость.

Правила применения упражнений на гибкость:

1) предварительно хорошо разогреть мышцы, выполнив вначале серию обычных общеразвивающих упражнений;

2) амплитуду движений увеличивать постепенно, избегая слишком резких движений;

3) помощь оказывать осторожно;

4) прекращать выполнение упражнения при появлении ощущения легкой болезненности.

Польза от данных упражнений тем больше, чем длительнее и чаще они применяются.

Ловкость — сложное, комплексное качество, определяемое как «способность овладевать двигательными координациями, преобразовывать их и переключаться от одних точно координированных действий к другим в со-

ответствии с требованиями меняющейся обстановки» (Л. П. Матвеев). Быть ловким — значит научиться управлять своими движениями: хорошо ориентироваться в пространстве и во времени, подчинять работу мышц заданному темпу и ритму, точно дифференцировать величину мышечных усилий, уметь сочетать движения различными частями тела, сохранять равновесие.

Первое условие для воспитания ловкости — сознательное и активное отношение к выполняемым упражнениям. Необходимо каждый раз ставить новые конкретные задания и контролировать результат выполнения. Например, выполнять движения по заданной амплитуде, в определенном направлении, делать одно и то же упражнение с различной скоростью или с постепенным ускорением и замедлением. При выполнении парных упражнений это требование усложняется необходимостью строго подчинять и согласовывать свои движения с движениями партнера. На это следует обратить самое серьезное внимание, особенно в упражнениях с взаимосогласованными усилиями: в «зеркальных» и разноименных упражнениях, исполняемых с различными захватами, в упражнениях со скакалкой и в сопротивлении. В упражнениях с перебрасыванием набивного мяча при одном и том же способе броска задания можно варьировать, меняя расстояние между партнерами, указывая угол вылета и траекторию полета мяча.

Правила применения упражнений для воспитания ловкости:

- 1) разнообразить и постепенно усложнять задания;
- 2) выполнять все упражнения одинаково хорошо в левую и правую сторону, левой и правой рукой (ногой);
- 3) строго следить за точностью движений (в данном случае особенно важны взаимный контроль и самопроверка действий).

Следует остановиться еще на двух качествах — быстроте и выносливости, воспитанию которых необходимо уделять большое внимание.

Под быстротой понимают следующие скоростные качества: быстрота реакции, быстрота одиночного движения, максимальная частота движений. Выносливость — это способность к длительному выполнению упражнений без снижения их качества (точности, силы, быстроты и пр.). Выносливость бывает общая и специ-

альная, присущая определенному виду деятельности. Следует знать, что при развитии выносливости нагрузка регулируется: а) подбором (содержанием) упражнений; б) количеством упражнений в комплексе; в) числом их повторений или увеличением времени сохранения статических поз; г) интенсивностью (скоростью) движений; д) изменением исходных положений; е) длительностью пауз между упражнениями; ж) характером отдыха (например, выполнением упражнений на расслабление).

Все физические качества тесно связаны между собой, и развивать их надо параллельно. Эффект упражнений зависит от того, насколько правильно они выполняются. Поэтому исключительно важное значение имеют своевременно сделанные указания и замечания.

Систематически надо напоминать занимающимся об осанке, о согласовании движений с дыханием, указывая моменты вдоха и выдоха. После упражнений, выполняемых с задержкой дыхания, натуживанием, то есть с нарушением его ритма (например, упражнения на сопротивление), целесообразно давать упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Проведение упражнений

Упражнения в парах всегда выполняются очень эмоционально. Положительные эмоции вполне естественны, но они могут быть причиной шума, баловства и дезорганизации занятий. Невнимательное отношение к объяснениям и замечаниям руководителя и нарушение установленных правил выполнения упражнений иногда могут привести к травмам. Поэтому первое обязательное условие проведения парных упражнений — четкая организация и разумная дисциплина, основанные на точном соблюдении всех команд, распоряжений и указаний преподавателя.

В организационных вопросах нет мелочей. Вот некоторые общие положения, которые следует учитывать.

1. Правильно подбирать партнеров. Для большей части упражнений, и в первую очередь для выполнения упражнений в сопротивлении, надо распределять партнеров по полу и подбирать в пары занимающихся примерно равных по росту, весу и силе.

2. Строго придерживаться принципа доступности. Предлагать занимающимся заведомо трудное по напряжению или координации упражнение, к выполнению которого они еще не подготовлены,— значит дезорганизовать учебный процесс. Постепенно подводить занимающихся к освоению новых заданий, сложные упражнения разучивать отдельно в основной части урока.

3. Удобно и рационально размещать занимающихся на площадке или в зале, чтобы пары не мешали друг другу при выполнении упражнений. Сразу указывать, в каких исходных положениях находятся первые и вторые номера: место, направление и пр.

4. Точно, понятно и достаточно подробно объяснять упражнения, а при необходимости показывать их (исходное положение, последовательность действий партнеров при этом, порядок движений и темп). Желательно предупредить занимающихся от возможных ошибок указывая наиболее существенные моменты, от которых зависит правильность исполнения упражнения.

5. Для согласования движений и сохранения нужного темпа большую часть упражнений давать со счетом. Некоторые упражнения предлагать выполнять произвольно, например упражнения в сопротивлении, с набивным мячом. В этом случае надо подсказать рекомендуемый темп (медленный, средний, быстрый). Ясно, что упражнения типа прыжков со скакалкой со счетом давать нельзя. Подается только команда для начала и конца упражнения.

6. Предусмотреть смену ролей партнеров в тех упражнениях, где они выполняют движения, разные по форме и характеру.

Теперь следует сделать некоторые частные методические указания, касающиеся отдельных групп упражнений.

В упражнениях без предметов предварительно надо ознакомить занимающихся со следующими способами хватов руками: хват пальцами — обоюдный хват согнутыми пальцами; хват в «замок» — пальцы переплетены; хват за большие пальцы одноименными руками; глубокий хват — обоюдный хват за лучезапястные суставы одноименными руками; обычный хват — ладони одноименных рук друг к другу, лучезапястные суставы между указательными и средними пальцами; лицевой хват —

кисти ладонями одна к другой разноименными руками; плечевой хват — стоя лицом друг к другу, нижний держит верхнего за плечи, а верхний нижнего за локти.

Предлагая упражнения в сопротивлении, необходимо предупредить занимающихся, что это не соревнование. Важно приучить их действовать разумно, расчетливо дозируя усилия в соответствии с усилиями партнера. Они должны знать, что при этом воспитывается острота мышечного чувства, способность тонко дифференцировать напряжение мышц. Максимальные усилия можно применять лишь в специальных заданиях («кто кого») и в упражнениях статического характера.

Парные прыжки со скакалкой следует включать лишь после освоения всех разновидностей одиночных прыжков с вращением скакалки вперед, назад и с поворотами.

Обучение упражнениям с набивным мячом нужно начинать с приемов его ловли, так как неумение принять летящий тяжелый мяч может привести к повреждениям пальцев и ушибам. Сначала предлагаются индивидуальные упражнения с мячом и только после этого — в парах. Постепенно увеличивается расстояние между партнерами, вес мячей и сложность заданий. Упражнения с набивными мячами требуют особого порядка и дисциплины. Беспорядочные и неточные броски могут стать причиной травм. Поэтому надо заранее определить сигналы для начала и окончания упражнений и обусловить, где должен находиться мяч после команды «Стой!». При проведении перебрасываний одновременно двумя мячами следует указывать, кто бросает мяч по более высокой траектории, кто по низкой. Строить занимающихся надо в две шеренги лицом друг к другу.

Предлагая упражнения на гимнастической стенке, необходимо определять, на какой рейке стоять и за какую рейку (или на какой высоте) братья руками. В тех случаях, когда на гимнастической скамейке одновременно выполняют упражнения 3—5 пар, следует проверить, устойчиво ли она стоит. Если есть опасение, что скамейка будет качаться или сдвигаться с места, то лучше располагать занимающихся в шахматном порядке.

Систематическое применение парных упражнений не только повысит интерес к занятиям гимнастикой, но и

будет содействовать развитию силы, гибкости и ловкости, значительно обогатит двигательный опыт занимающихся.

Парные упражнения без предметов

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Исходное положение* — стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки вперед, упираясь ладонями в ладони партнера (можно соединить пальцы в замок или взяться лицевым хватом, рис. 1).

Одновременно согнуть руки, наклоняясь всем телом вперед. Выпрямляя руки, вернуться в и. п.

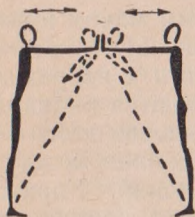


Рис. 1



Рис. 2

2. И. п.— стойка на коленях лицом друг к другу на расстоянии шага, руки согнуты вперед, упираясь ладонями в ладони партнера.

Энергично разгибая руки вперед, оттолкнуться друг от друга, пружинно наклоняясь всем телом назад, и вернуться в и. п.

3. И. п.— лицом друг к другу, второй в упоре на коленях, первый в упоре лежа, опираясь руками на плечи партнера (рис. 2).

Первый сгибает и разгибает руки.

Вариант: то же, но первый становится сбоку и в упоре лежа опирается руками на спину второго.

4. И. п.— второй лежит на спине, ноги согнуты в коленях и расставлены врозь, ступни на полу. Первый в

* Далее сокращенно — и. п.

упоре лежа со стороны ног партнера, опираясь руками на его колени.

Первый сгибает и разгибает руки.

Варианты: 1) то же, но, сгибая руки, поднимать ногу назад (поочередно);

2) то же, поднимая ногу назад при разгибании рук;

3) то же, но второй находится в упоре сидя с согнутыми ногами.

5. И. п.—первый лежит на спине, ноги врозь, руки вперед. Второй в упоре лежа со стороны ног партнера опирается руками на его руки (рис. 3).



Рис. 3



Рис. 4

Первый сгибает и разгибает руки.

Варианты: 1) сгибает и разгибает руки только второй;

2) то же, но партнеры сгибают и разгибают руки поочередно в различных сочетаниях, например сгибает руки первый, сгибает руки второй; разгибает руки первый, разгибает руки второй;

3) партнеры сгибают и разгибают руки одновременно.

6. И. п.—первый лежит на спине, ноги врозь, руки вперед. Второй в упоре лежа со стороны головы партнера опирается руками на его руки (в обычном хвате).

Сгибать и разгибать руки. Варианты те же, что в предыдущем упражнении.

7. И. п.—первый лежит на спине, ноги врозь, руки вперед. Второй в упоре лежа, ноги врозь, опирается руками на голени первого, а своими ногами на руки партнера (рис. 4).

Одновременно сгибать и разгибать руки.

Вариант: сгибает и разгибает руки второй.

8. И. п.—первый в упоре лежа на согнутых руках, ноги врозь. Второй в приседе в ногах партнера лицом к нему, взяв его за ноги у голеностопных суставов.

Первый разгибает и сгибает руки, второй одновре-

менно с ним встает и приседает, поднимая партнера за ноги, а затем опускает его в и. п.

9. И. п.— первый в упоре лежа, ноги врозь. Второй стоит в ногах у первого лицом к нему, держа партнера за ноги (у голеностопных суставов) (рис. 5).

Первый сгибает и разгибает руки.

10. И. п.— первый в упоре лежа, ноги врозь. Второй стоит в ногах партнера лицом к нему, держа его ноги снизу за голеностопные суставы на высоте плеч.

Первый сгибает и разгибает руки.



Рис. 5



Рис. 6

11. И. п.— первый в упоре лежа сзади. Второй стоит в ногах первого лицом к нему, держа партнера за ноги (у голеностопных суставов).

Первый сгибает и разгибает руки.

Вариант: то же, но второй приседает и встает вместе с партнером.

12. И. п.— первый в упоре лежа, руки широко расставлены, ноги врозь. Второй стоит в ногах партнера лицом к нему, держа его за ноги (рис. 6).

Первый сгибает одну руку и разгибает ее; то же другой рукой (поочередно).

13. И. п.— первый в упоре лежа, ноги врозь. Второй стоит в ногах партнера лицом к нему, держа его за ноги (у голеностопных суставов).

Передвижение вперед, поочередно переставляя руки («тачка»).

Варианты: 1) то же, двигаясь назад;

2) то же, передвигаясь в сторону или по кругу (в этом случае второй стоит на месте, поворачиваясь вслед за первым);

3) те же варианты, но передвигаясь одновременными толчками рук.

14. И. п.— первый в стойке на голове и руках, второй стоит лицом к нему (со стороны живота, спины или сбоку) и поддерживает партнера за ноги (рис. 7).

Первый, разгибая руки, переходит в стойку на руках и возвращается в и. п. Второй оказывает активную помощь или помогает сохранить равновесие.

15. И. п.— первый в упоре лежа на согнутых руках, второй в упоре лежа со стороны головы первого опирается руками на плечи партнера (рис. 8).



Рис. 7



Рис. 8

Первый разгибает и сгибает руки.

16. И. п.— стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, взявшись за руки сверху.

Пружинящие движения руками вперед и назад.

Варианты: 1) то же, но руки вверх-наружу;

2) то же, но руки в стороны;

3) то же, но руки в стороны-книзу;

4) то же, но руки вниз.

17. И. п.— стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны-книзу.

Круги руками вперед и назад.

18. И. п.— стойка ноги врозь (ноги вместе) лицом друг к другу на расстоянии большого шага, руки вперед, положив ладони на плечи партнера.

Одновременные наклоны прогнувшись вперед, нажимая прямыми руками на плечи партнера.

19. И. п.—стойка на коленях лицом друг к другу на расстоянии шага, руки вперед, ладони на плечах партнера.

Садясь на пятки, одновременные наклоны прогнувшись вперед, нажимая прямыми руками на плечи партнера.

20. И. п.—стойка лицом друг к другу на расстоянии шага, первый в наклоне прогнувшись, держась прямыми руками за пояс партнера. Второй в полунаклоне кладет ладони на лопатки первого.

Первый делает наклоны вперед, второй, нажимая руками сверху, усиливает движение в плечевых суставах.



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

21. И. п.—первый в стойке ноги врозь, в наклоне прогнувшись вперед, руки вверх, соединив пальцы в замок. Второй стоит сбоку у головы первого и одной рукой снизу поддерживает кисти партнера, а ладонь другой кладет между лопатками (рис. 9).

Первый делает наклоны вперед, второй, нажимая рукой на спину, усиливает движение в плечевых суставах.

22. И. п.—первый в стойке ноги врозь или ноги вместе, руки вверх, соединив кисти. Второй стоит со стороны спины, взяв одной рукой руки партнера вверх, а ладонь другой положив между лопатками первого (рис. 10).

Второй, нажимая рукой на спину первого, отводит его руки назад.

23. И. п.—стоя в затылок друг другу, первый руки

вверх, кисти опущены назад. Второй сзади берется руками за кисти партнера.

Первый — выпад правой (левой) и пружинистые покачивания вперед, сохраняя вертикальное положение туловища. Второй придерживает руки, усиливая движение в плечевых суставах.

Вариант: то же, но руки вверх-наружу.

24. И. п. — первый в седе ноги скрестно, руки вверх, второй стоит сзади в выпаде, упираясь коленом в спину партнера, и держит его за руки у лучезапястных суставов.

Второй отводит руки первого назад пружинящими движениями или фиксирует их в конечном положении.

Вариант: то же, но руки первого вверх-наружу.

25. И. п. — первый лежит на животе, руки вверх. Второй в стойке ноги врозь со стороны спины над партнером наклоняется вперед и берет его за руки у лучезапястных суставов (рис. 11).



Рис. 12

Второй отводит руки первого назад.

Вариант: то же, но второй стоит со стороны головы лицом к партнеру.

26. И. п. — первый лежит на спине, руки вперед. Второй в стойке ноги врозь над партнером лицом к нему в полунаклоне вперед, взявшись за руки глубоким хватом (или хватом пальцами).

Первый, сгибая руки, подтягивается и опускается в и. п., сохраняя прямое положение тела.

Вариант: второй, сгибая руки, приподнимает партнера и опускает его на пол.

27. И. п. — первый в широкой стойке ноги врозь, руки в стороны-книзу. Второй сидит сбоку, опираясь ступнями о ногу партнера, руки вперед-кверху, захватив одноименной рукой кисть партнера, а другой рукой снаружи у лучезапястного сустава (рис. 12).

Первый, наклоняясь в сторону, приподнимает партнера, а затем опускает его в и. п., второй сохраняет согнутое положение тела.

Вариант: то же, но первый делает это, сгибая руку,

Упражнения в сопротивлении

1. И. п.— стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии шага, правые руки вперед, левые согнуты (или наоборот) в лицевом хвате (или хватом в замок).

Поочередное разгибание и сгибание рук, оказывая взаимное сопротивление.

Вариант: первый — руки согнуты, второй — руки вперед; одновременное разгибание (сгибание) рук, оказывая взаимное сопротивление.

2. И. п.— стойка ноги врозь правым боком друг к другу на расстоянии небольшого шага, правые руки соединены в замок (или в хвате за большие пальцы), левые руки на поясе.

Разгибание и сгибание правой руки, оказывая взаимное сопротивление. То же левой рукой, став левым боком друг к другу.

3. И. п.— стойка в затылок друг другу, первый сгибает руки вперед к плечам ладонями кверху. Второй сзади накладывает сверху ладони на ладони партнера (в обычном хвате).

Первый поднимает руки вверх, второй оказывает сопротивление.

Варианты: 1) второй нажимает на руки партнера, сгибая их к плечам, а первый оказывает сопротивление;

2) то же, поочередно левой и правой рукой, меняя режим работы (преодолевающий и уступающий).

4. И. п.— стойка в затылок друг другу, первый — руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. Второй сзади захватывает партнера за предплечья у лучезапястных суставов.

Первый поднимает руки вверх и сгибает их к плечам, второй оказывает сопротивление.

Варианты: 1) то же поочередно правой и левой рукой;

2) то же, но второй поднимает и опускает руки партнера, а первый оказывает сопротивление (уступающий режим);

3) то же, но первый в стойке на коленях.

5. И. п.— стойка ноги врозь в затылок друг другу, первый — руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. Второй сзади захватывает партнера за предплечья у лучезапястных суставов (рис. 13).

Выполнение. Первый выпрямляет руки в стороны и сгибает их к плечам, второй оказывает сопротивление.

Варианты: 1) первый выпрямляет руки вперед и сгибает их к плечам, преодолевая сопротивление партнера; 2) второй разгибает руки партнера и сгибает их к плечам, первый оказывает сопротивление.

6. И. п.— первый, лежа на спине, сгибает руки вперед к плечам. Второй в стойке ноги врозь над партне-



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

ром лицом к нему в наклоне вперед, положив ладони на ладони партнера (в лицевом хвате или в замок).

Первый разгибает руки вперед, второй оказывает сопротивление.

Варианты: 1) второй нажимает на руки партнера, сгибая их, первый оказывает сопротивление;

2) то же, поочередно левой и правой рукой, оказывая взаимное сопротивление.

7. И. п.— первый в упоре лежа на согнутых руках. Второй в стойке ноги врозь со стороны головы лицом к партнеру в наклоне вперед, положив руки сверху на плечи первого (рис. 14).

Первый разгибает руки, второй оказывает сопротивление.

Варианты: 1) второй нажимает на плечи партнера, первый из упора лежа медленно сгибает руки и ложится на пол;

2) то же, но второй стоит сбоку со стороны спины.

8. И. п.— второй лежит на спине, согнув ноги вперед. Первый в выпаде со стороны ног партнера в полунаклоне вперед берет руками за ступни второго.

Первый разгибает и сгибает руки, поочередно правую и левую, второй ногами оказывает сопротивление.

9. И. п.— стойка ноги врозь в затылок друг другу,

второй сзади берется руками снизу за руки партнера (обычным хватом).

Второй нажимает на ладони партнера, сгибая руки вверх, первый оказывает сопротивление.

Варианты: 1) первый разгибает руки вниз, второй оказывает сопротивление;

2) то же поочередно левой и правой рукой, меняя режим работы мышц.

10. И. п.— стойка ноги врозь в затылок друг другу, первый руки за спину, сцепив пальцы. Второй стоит сзади, взявшись руками за предплечья первого у лучезапястных суставов.

Первый сгибает руки вверх и разгибает вниз, второй оказывает сопротивление.

Варианты: второй сгибает и разгибает руки первого, который оказывает сопротивление.

11. И. п.— стойка в затылок друг другу, первый руки на поясе, второй сзади держит руками партнера за локти.

Второй сводит локти первого назад, тот оказывает сопротивление. Первый разводит локти в стороны, второй оказывает сопротивление.

Варианты: из положения локти назад второй силой разводит их в стороны, первый оказывает сопротивление.

12. И. п.— первый в седе ноги врозь, руки согнуты в стороны, кисти сжаты в кулаки. Второй, стоя сзади, держит руками партнера за руки (рис. 15).

Первый делает круги плечами вперед и назад. Второй оказывает сопротивление.

Варианты: второй делает локтями партнера движения по кругу, первый оказывает сопротивление.

† 13. Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага партнеры сгибают руки вперед и соединяют пальцы в замок (на высоте плеч).

Сгибать и разгибать кисти, оказывая взаимное сопротивление: одновременно двумя руками или поочередно правой и левой рукой.

14. И. п.— стойка лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки внизу ладонями вперед, соединив пальцы в замок.

Сгибание и разгибание кистей, оказывая взаимное сопротивление: одновременно двумя руками или поочередно правой и левой рукой.

15. И. п.— стойка вплотную лицом друг к другу, руки вниз, предплечья в стороны, ладони вперед, соединив пальцы в замок.

Первый сгибает руки к плечам и разгибает в и. п. Второй оказывает сопротивление.

Варианты: 1) то же, разгибая руки вниз и сгибая обратно;

2) то же, но движения выполняет второй, а первый оказывает сопротивление.

16. И. п.— стойка вплотную лицом друг к другу, руки в стороны ладонями вперед, соединив пальцы в замок.

Первый сгибает руки к плечам. Второй оказывает сопротивление. То же наоборот.

Варианты: 1) из и. п. руки согнуты к плечам первый разгибает руки в стороны, второй оказывает сопротивление; то же наоборот;

2) поочередное сгибание и разгибание рук в различных сочетаниях.

17. И. п.— стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии шага, первый руки перед грудью, кисти сжаты в кулаки. Второй держит партнера за предплечья у лучезапястных суставов.

Первый разгибает руки в стороны, второй оказывает сопротивление.

Варианты: 1) второй разгибает руки партнера в стороны, первый оказывает сопротивление;

2) из и. п. руки в стороны первый сгибает руки перед грудью, второй оказывает сопротивление; то же наоборот.

18. И. п.— стойка лицом друг к другу на расстоянии полшага, первый руки вниз предплечьями вперед, кисти сжаты в кулаки. Второй держит партнера за лучезапястные суставы.

Первый отводит предплечья в стороны и сводит их вперед, второй оказывает сопротивление (рис. 16).

Вариант: второй разводит и сводит предплечья первого, который оказывает сопротивление.

19. И. п.— стойка лицом друг к другу на расстоянии шага, первый вытягивает руку вперед ладонью кверху, положив ее на плечо партнера. Второй накладывает кисти на руку первого у локтевого сустава (рис. 17).

Второй, нажимая вниз, силой сгибает руку первого,

который оказывает сопротивление; первый разгибает руку, преодолевая сопротивление второго.

20. И. п.— первый в стойке ноги врозь в полуобороте к партнеру, одна рука согнута к плечу, кисть сжата в кулак, другая рука на поясе. Второй держит партнера левой рукой под локоть, а правой за предплечье у лучезапястного сустава.

Второй силой разгибает руку первого, который оказывает сопротивление. Первый сгибает руку, второй оказывает сопротивление.



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

21. И. п.— стойка ноги врозь вплотную лицом друг к другу, руки в стороны, соединив пальцы в замок.

Первый опускает руки вниз и поднимает их в стороны, второй оказывает сопротивление.

Варианты: 1) то же, поднимая руки вверх и опуская в стороны;

2) второй опускает руки первого вниз и поднимает их в стороны; первый оказывает сопротивление;

3) то же, поднимая руки вверх и опуская в стороны.

Те же варианты упражнений можно проделать, стоя в затылок или спиной друг к другу.

22. И. п.— стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии шага, руки вперед-вниз, первый сжимает кисти в кулаки. Второй берет партнера внутри за предплечья у лучезапястных суставов.

Второй разводит руки первого в стороны, который оказывает сопротивление, затем первый опускает руки в и. п., преодолевая сопротивление второго.

Варианты: 1) второй накладывает руки снаружи; первый разводит руки в стороны, второй оказывает со-

противление, затем второй опускает руки первого вперед-книзу, который оказывает сопротивление;

2) второй разводит и опускает руки первого, меняя захваты по ходу выполнения упражнения;

3) первый то же, а второй, меняя захваты, оказывает сопротивление.

23. И. п.— первый в стойке на левом (правом) колене, руки в стороны. Второй стоит сзади в стойке ноги врозь за партнером, взявшись руками за предплечья первого снизу у лучезапястных суставов (рис. 18).



Рис. 19



Рис. 20

Второй поднимает руки первого вверх, партнер оказывает сопротивление, затем первый опускает руки в стороны, преодолевая сопротивление второго.

Варианты: 1) второй накладывает руки сверху; первый поднимает руки вверх, второй оказывает сопротивление, затем второй опускает руки первого вниз, который оказывает сопротивление;

2) второй поднимает и опускает руки первого, меняя захваты;

3) первый выполняет то же, а второй, меняя захваты, оказывает сопротивление.

24. И. п.— первый в стойке на правом (левом) колене, руки вперед, кисти сжаты в кулаки. Второй стоит спиной к партнеру, взявшись согнутыми вперед руками снизу за руки партнера у лучезапястных суставов.

Второй поднимает руки первого вверх, партнер оказывает сопротивление, затем первый опускает руки вперед, преодолевая сопротивление второго.

Варианты: 1) второй накладывает руки сверху, первый поднимает руки вверх, второй оказывает сопротив-

ление, затем второй опускает руки первого вперед, который оказывает сопротивление;

2) то же, меняя захваты.

25. И. п.— первый лежит на спине, руки вперед. Второй, стоя на колене со стороны головы первого лицом к нему, берет руками за предплечья партнера у лучезапястных суставов (рис. 19).

Второй разводит руки первого в стороны, партнер оказывает сопротивление, затем первый поднимает руки вперед, преодолевая сопротивление второго.

Варианты: 1) второй берется руками снаружи; первый разводит руки в стороны, второй оказывает сопротивление, затем второй поднимает руки партнера вперед, первый оказывает сопротивление;

2) то же, меняя захваты;

3) то же, но опускание рук вверх и поднимание вперед (по отношению к туловищу первого).

26. И. п.— первый сидит на пятках (или ноги скрестно), руки вверх, кисти сжаты в кулаки. Второй сзади в стойке ноги врозь держит согнутыми вперед руками за предплечья партнера у лучезапястных суставов.

Первый делает небольшие круги руками (в горизонтальной плоскости) вперед и назад, второй оказывает сопротивление.

Вариант: то же, но второй водит по кругу руки первого, который оказывает сопротивление.

27. И. п.— стойка ноги врозь вплотную лицом друг к другу, руки внизу ладонями вперед, пальцы соединены в замок.

Движение прямыми руками вперед и назад, оказывая взаимное сопротивление, одновременно двумя руками или поочередно правой и левой рукой.

Вариант: то же, стоя спиной друг к другу.

28. И. п.— стойка ноги врозь вплотную лицом друг к другу, руки внизу ладонями вперед, пальцы соединены в замок (рис. 20).

Первый дугами наружу руки вверх, второй оказывает сопротивление.

Варианты: 1) второй поднимает руки первого вверх, который оказывает сопротивление;

2) то же, но опуская руки вниз;

3) то же, что предыдущие варианты, но стоя в затылок или спиной друг к другу.

29. И. п.— лежа лицом друг к другу на расстоянии полушага, правыми плечами на одной линии, опираясь на согнутые левые руки предплечьями внутрь, правые согнутые руки поставить вперед на локоть, соединить ладони или взяться хватом за большие пальцы.

По сигналу, нажимая внутрь, положить руку партнера на пол.

Варианты: 1) то же в стойке на одном колене, опираясь локтями соединенных рук на колени выставленных вперед ног;

2) то же сидя за столом.

Упражнения для мышц спины и шеи

1. И. п.— широкая стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, наклон вперед, руки вперед-кверху, соединив кисти (рис. 21).



Рис. 21



Рис. 22

Прогнуться, поднимая голову, руки вверх-наружу, — вернуться в и. п.

2. И. п.— второй лежит на спине, руки вперед. Первый в седе ноги врозь спиной к партнеру со стороны головы, руки на поясе, наклонив голову назад и положив шею на ладони второго (рис. 22).

Первый прогибается, опираясь на руки партнера и на пятки, затем садится.

Вариант: то же, ставя руки за голову; то же, поднимая руки вверх.

3. И. п.— второй лежит на спине, руки вперед. Первый в седе ноги врозь спиной к партнеру со стороны головы на расстоянии шага в наклоне назад, руки вверх,

положив их плечами на ладони второго (ближе к локтевым суставам).

Первый прогибается, затем садится. То же, постепенно передвигая опору на предплечья.

4. И. п.— первый лежит на спине, подняв ноги вперед-книзу, руки за головой. Второй стоит со стороны ног первого лицом к нему, взявшись руками снизу за голеностопные суставы партнера (рис. 23).

Первый прогибается, опираясь на плечи и на руки партнера, затем ложится.

Вариант: то же, держа ноги врозь, второй стоит в ногах партнера.



Рис. 23



Рис. 24

5. И. п.— первый в седе ноги врозь, наклонив голову назад, руки за головой. Вторым сзади в стойке ноги врозь в полунаклоне вперед продевает руки и соединяет пальцы под шейю партнера в замок.

Первый прогибается, опираясь на пятки и на руки второго, затем садится.

Вариант: то же, но первый держит руки на поясе.

6. И. п.— первый в седе, руки вверх, обхватив кистями шею второго, который стоит ноги врозь со стороны спины лицом к партнеру в полунаклоне прогнувшись, опираясь руками на колени или держа их на поясе (рис. 24).

Первый прогибается, принимая положение виса лежа, и возвращается в и. п.

7. И. п.— первый в седе, руки в стороны. Вторым сзади в стойке ноги врозь лицом к партнеру в полунаклоне вперед держит руками партнера снизу под плечи (ближе к локтевым суставам).

Первый прогибается, опираясь на пятки и на руки партнера, затем садится.

8. И. п.—первый лежит на спине, ноги врозь (или вместе), руки на поясе. Второй в широкой стойке ноги врозь со стороны головы партнера в наклоне вперед держит руками партнера под шею (рис. 25).

Второй, прогибаясь, выпрямляется, поднимая первого, который сохраняет прямое положение тела, затем осторожно опускает его на пол.

Вариант: то же, но второй, поднимая партнера, сгибает руки.



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

9. И. п.—второй в стойке ноги врозь, руки на поясе. Первый спереди спиной к партнеру принимает положение виса стоя согнувшись, взявшись руками за шею второго (рис. 26).

Первый прогибается, поднимая вперед правую ногу, затем опускается в и. п. То же, поднимая левую ногу.

Вариант: то же, но второй держит первого за голову, соединив пальцы в замок, локти вперед, первый — вис на плечах партнера, хватом снаружи.

10. И. п.—первый в стойке ноги врозь, захватив за ноги сидящего на спине партнера. Второй держится за плечи первого (рис. 27).

Первый медленно наклоняется вперед (прогнувшись)

и выпрямляется. В это время второй наклоняется назад.

11. И. п.—первый в стойке ноги врозь, захватив за голени сидящего на плечах партнера, второй — руки на поясе (рис. 28).

Первый медленно наклоняется вперед и опускает второго на пол. В это время второй оттягивается назад, чтобы сохранить равновесие.

12. И. п.—первый в стойке ноги врозь, повернув туловище направо с наклоном вперед, руки вперед. Второй, сидя сбоку, опирается ступнями о правую ногу партнера, руки вперед, соединив их глубоким хватом, наклоняется назад.

Первый, выпрямляясь, поднимает второго, который прогибается, и опускает его на пол. То же, став левым боком к партнеру.

Вариант: то же, поднимая партнера одной рукой. Второй держится за первого двумя руками.

13. И. п.—первый лежит на животе, руки на поясе. Второй в приседе со стороны ног первого, взявшись руками за ноги партнера у голеностопных суставов, прижимает их к полу.

Первый наклоняется назад и снова ложится.

Варианты: 1) то же, фиксируя прогнутое положение под различным углом;

2) круговые движения туловищем влево и вправо (без поворотов);

3) те же варианты упражнения, но меняя положение рук: к плечам, в стороны, за голову, вверх.

14. И. п.—первый лежит на животе, руки вверх. Второй в упоре на коленях со стороны ног первого, опираясь руками на голеностопные суставы партнера.

Первый наклоняется назад с поворотом туловища налево, отводя правую руку в сторону, левую за голову, и возвращается в и. п. То же в другую сторону.

15. И. п.—первый лежит на животе, руки вверх. Второй в седе на пятках со стороны головы первого лицом к нему, прижимая руками руки партнера к полу.

Первый поднимает ноги назад и опускает их на пол.

Варианты: 1) то же поочередно правой и левой ногой;

2) то же, фиксируя положение ног под различным углом.

16. И. п.—второй в упоре стоя на коленях. Первый лежит на спине партнера поперек, опираясь руками о пол (рис. 29).

Первый прогибается, разводя руки в стороны и фиксируя положение прогнувшись, затем опускается в и. п.

17. И. п.—второй лежит на спине, согнув ноги вперед, руки вперед. Первый, стоя со стороны ног лицом к партнеру, ложится животом на ступни партнера и соединяет руки в лицевом хвате (рис. 30).



Рис. 29

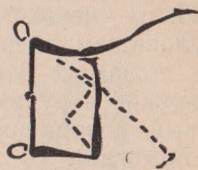


Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32

Второй выпрямляет ноги вперед, первый, поднимая ноги назад, фиксирует положение прогнувшись.

18. И. п.—стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии шага. Второй, полуприседая, наклоняется вперед и, продевая голову между ногами партнера, берет его руками снаружи за голени. Первый опирается руками на нижнюю часть спины второго (рис. 31).

Второй встает и, выпрямляясь, поднимает партнера в горизонтальное положение. Первый прогибается, разводя руки в стороны.

19. И. п.—сед ноги врозь пошире лицом друг к другу, опираясь ступнями о ступни партнера, руки вперед, соединив их глубоким хватом (или хватом пальцами).

Поочередные (одиночные или пружинящие) наклоны назад. То же с сопротивлением.

Вариант: круговые движения туловищем.

20. И. п.—стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии большого шага в наклоне вперед с прямым туловищем, руки в стороны-кверху, соединив пальцы в замок.

Повороты туловища направо и налево (одиночные или пружинящие), помогая друг другу (рис. 32). То же с сопротивлением.

21. И. п.—первый в стойке ноги врозь, наклон прямым туловищем вперед, руки за головой, пальцы соединены в замок. Второй, стоя спереди на расстоянии шага, держится руками за локти партнера.

Первый поворачивает туловище направо и налево, второй помогает. То же с сопротивлением.

22. И. п.—первый в стойке ноги врозь, наклон вперед, руки на поясе. Второй лежит на спине лицом к партнеру, руки вперед, соединив пальцы в замок на затылке первого.

Первый наклоняет голову назад и вперед, приподнимая и опуская партнера.

Упражнения в сопротивлении

1. И. п.—стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии шага, первый в наклоне с прямым туловищем, руки на поясе, второй кладет ладони партнеру сверху на плечи.

Первый выпрямляется, преодолевая сопротивление второго; затем второй наклоняет первого, который оказывает сопротивление. То же, но второй стоит сбоку.

Варианты: первый в наклоне прогибается, преодолевая сопротивление второго; то же, поднимая руки в стороны.

2. И. п.—широкая стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии двух шагов в наклоне вперед, руки вверх, хват за плечи.

Поочередное прогибание спины, оказывая сопротивление.

3. И. п.—сед вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти (рис. 33).

Первый выпрямляется, нажимая спиной на спину партнера, второй, наклоняясь, оказывает сопротивление. То же наоборот.

Варианты: то же, держа руки в стороны или вверх, соединив кисти.

4. И. п.— первый сидя ноги врозь (или ноги вместе), руки на поясе. Второй сзади в стойке ноги врозь (или в выпаде), положив ладони на спину партнера.

Второй нажимает на спину и наклоняет первого вперед, который оказывает сопротивление. Затем первый выпрямляется, преодолевая сопротивление второго.



Рис. 33



Рис. 34

5. И. п.— стойка лицом друг к другу на расстоянии полушага, первый держит руки на поясе, второй, подставив руки, обхватывает ладонями голову партнера.

Варианты: 1) первый — наклоны головы назад и вперед, второй оказывает сопротивление;

2) то же, делая наклоны головы влево и вправо;

3) то же, поворачивая голову налево и направо;

4) то же, делая головой круговые движения в одну и в другую сторону.

6. И. п.— первый в упоре стоя на коленях. Второй в стойке ноги врозь (верхом) лицом к партнеру, обхватив ладонями его голову (рис. 34).

Выполнение. Те же варианты, что и в упражнении 89.

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. И. п.— первый лежит на спине, руки вдоль тела, ладонями на полу. Вторым в стойке на колене (на коленях или в приседе) со стороны головы первого опирается руками на плечи партнера.

Первый поднимает ноги вперед и опускает их на пол.

Варианты: 1) то же поочередно правой и левой ногой («пожницы»);

2) первый сгибает ноги вперед, выпрямляет и опускает вниз: то же в обратной последовательности;

3) круги ногами влево и вправо.

Первый может менять положение рук: на пояс, за голову, в стороны.

2. И. п.—первый лежит на спине, руки в стороны, ладонями к полу. Второй в упоре сидя на пятках со стороны головы первого опирается руками на плечи партнера у локтевых суставов (рис. 35).



Рис. 35



Рис. 36

Первый поднимает левую ногу вперед, опускает ее влево (до касания носком пола), снова поднимает вперед и опускает вниз; то же правой ногой.

Варианты: 1) первый поднимает вперед обе ноги и опускает их попеременно влево и вправо;

2) круги ногами влево и вправо.

3. И. п.—партнеры лежат на спине, головой друг к другу на расстоянии полушага, руки вверх-наружу (на полу), соединив кисти.

Партнеры поднимают правые ноги вперед — опускают их влево до касания пола, снова поднимают вперед и опускают вниз (приставляют).

Вариант: одновременно партнеры поднимают обе ноги вперед, опускают их вправо (в противоположные стороны по отношению друг к другу), поднимают вперед и опускают вниз.

4. И. п.—второй в стойке ноги врозь. Первый лежит на спине перед партнером головой к нему на расстоянии вытянутых рук, держась снаружи за голеностопные суставы партнера (рис. 36).

Поочередно сгибая и разгибая ноги, круговые движения ступнями в боковой плоскости («велосипед»).

Варианты: 1) круговые движения ступнями в боковой плоскости двумя ногами одновременно вперед или назад, изменяя амплитуду движения.

5. И. п. — первый лежит на спине, руки вверх, ладонями вперед. Второй в упоре присев со стороны головы первого опирается руками у лучезапястных суставов.

Первый принимает стойку на лопатках, фиксируя опечное положение (рис. 37).

Варианты: 1) то же с согнутыми ногами;



Рис. 37

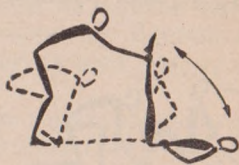


Рис. 38

2) то же с прямыми ногами (согнувшись или прямым углом).

6. И. п. — партнеры лежат на спине головой друг к другу, руки вверх, соединив их глубоким хватом или держась за плечи.

Одновременно выполнять стойки на лопатках с согнутыми или с прямыми ногами.

7. И. п. — первый в седе, руки на поясе. Второй в приседе (в упоре на коленях, в седе на пятках) лицом к партнеру опирается прямыми руками сверху на ноги первого голеностопных суставов.

Первый наклоняется назад (до положения лежа на спине) и возвращается в и. п.

Варианты: 1) то же с дополнительным наклоном вперед;

2) наклоны назад, фиксируя туловище под разным углом (15, 30, 45, 60°) по отношению к полу;

3) то же, поворачивая туловище направо и налево.

Те же варианты упражнений, но меняя положение рук: к плечам, за голову, вверх.

8. И. п. — первый в седе ноги врозь, руки на поясе (и голову). Второй в упоре сидя на пятках в ногах парт-

нера лицом к нему, опираясь руками сверху на ноги первого у голеностопных суставов.

Первый наклоняется назад, поворачивая туловище налево (направо), и возвращается в и. п.

Варианты: 1) первый наклоняется назад-вправо и возвращается в и. п.; то же, но наклоняясь назад-влево;

2) то же с дополнительными наклонами вперед-вправо и вперед-влево;

3) круговые движения туловища влево и вправо.

9. И. п. — первый лежит на спине, ноги вперед, руки на поясе (за голову, вверх). Второй, стоя со стороны ног первого, держит руками сверху у ступней партнера.



Рис. 39



Рис. 40

Второй, нажимая на ноги первого, поднимает его до седа и опускает обратно, первый сохраняет согнутое положение тела (рис. 38).

10. И. п. — первый в седе с согнутыми ногами, ступни на полу, руки на поясе (за голову, вверх). Второй спереди в упоре на колене держит руками за подъемы ног партнера (рис. 39).

Первый наклоняется назад и возвращается в и. п.

11. И. п. — сидя лицом друг к другу, зажав ступни друг друга, руки на поясе (к плечам, за голову, вверх).

Одновременные наклоны назад и возвращение в и. п.

Вариант: первый наклоняется назад, второй — вперед, и наоборот.

12. И. п. — первый в седе, руки на поясе. Второй в приседе со стороны ног партнера держит сверху руками правую голену партнера, прижимая ногу к полу.

Первый наклоняется назад и возвращается в и. п. то же, но второй придерживает левую ногу.

13. И. п. Первый в седе с полунаклоном вперед, руки вперед, обхватив кистями правую (левую) голену. Второй в упоре на коленях со стороны ног первого опирает

ся на свободную левую (правую) ногу партнера у голеностопного сустава (рис. 40).

Первый наклоняется назад, держась за прямую ногу, и возвращается в и. п.; то же, держась за другую ногу.

14. И. п. — второй в упоре на коленях. Первый в седе верхом на спине партнера, ноги вперед под плечами второго, руки на поясе (за головой, вверху).

Первый наклоняется назад до касания головой или руками пола и возвращается в и. п.

Вариант: наклоны назад с поворотом туловища налево, затем направо.

15. И. п. — первый сидит верхом на плечах партнера, ноги вперед, руки на поясе (за головой). Второй в стойке ноги врозь, руки вперед, обхватив ими снаружи-сверху ноги первого.

Первый наклоняется назад до горизонтального положения и возвращается в и. п., второй слегка наклоняется вперед, чтобы сохранить равновесие.

16. И. п. — первый сидит верхом на плечах партнера, согнув ноги назад и опираясь носками о его спину, руки за головой (на поясе). Второй в стойке ноги врозь правой (левой) или в выпаде плотно прижимает голени первого к телу (или держит партнера за бедра).

Первый, наклоняясь назад, прогибается, затем возвращается в и. п. (рис. 41).

17. И. п. — второй в стойке на колене. Первый, стоя спереди лицом к партнеру на расстоянии шага, правую (левую) ногу ставит ему на колено; второй держит партнера за голень (рис. 42).

Первый наклоняется назад и выпрямляется, меняя положение рук: на пояс, в стороны, за голову, вверх. Наклон можно выполнять прямым туловищем и прогибаясь.

18. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии большого шага, первый поднимает правую (левую) ногу вперед, второй держит его за ступню.

Первый наклоняется назад и выпрямляется, меняя положение рук: на пояс, в стороны, за голову, вверх.

Вариант: то же, но второй стоит перед первым сбоку и держит его за голень и бедро.

19. И. п. — первый в упоре на коленях. Второй в седе верхом на спине партнера придерживается руками за его плечи (рис. 43).

Первый, наклоня голову назад, прогибается, затем, наклоня голову вперед, сгибает спину.

20. И. п. — стойка (ноги вместе или врозь) вплотную спиной друг к другу, руки вверх, соединив кисти.

Первый делает полунаклон вперед, приподнимая партнера на спине вверх, затем, выпрямляясь, опускает его в и. п., второй свободно прогибается.



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43

21. И. п. — стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, руки вверх, соединив кисти.

Первый наклоняется вперед, поднимая партнера, второй сгибает ноги вперед (группируется) и делает кувырок назад через спину первого. При окончании кувырка, когда первый приземляется на пол, второй выпрямляется, удерживая партнера за руки (рис. 44).

22. И. п. — стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти (рис. 45).

Первый наклоняется вперед, поднимая партнера, второй поднимает ноги вперед.



Рис. 44

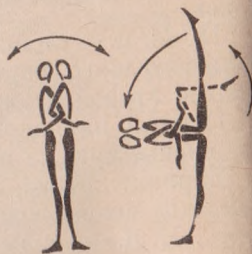


Рис. 45

Варианты: 1) первый наклоняется с прямым туловищем, второй сгибает ноги вперед, затем опускает их вниз, а первый выпрямляется;

2) то же, но второй, лежа на спине, поднимает вперед прямые ноги.

23. И. п. — первый в упоре лежа на бедрах и на предплечьях. Второй в стойке на коленях сбоку, положив одну руку партнеру сверху на поясницу, а другой взявшись снизу за бедро у колена.



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

Второй поднимает ногу первого пружинящими движениями, увеличивая амплитуду движений (рис. 46).

24. И. п. — первый лежит на животе, согнув ноги назад, руки вверх. Второй в приседе сзади со стороны ног партнера держит его снизу у голеностопных суставов (рис. 47).

Второй встает и, выпрямляя ноги первого, пружинящими движениями назад увеличивает прогиб в поясничной части туловища партнера.

25. И. п. — стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии шага, правые (левые) руки соединены обычным хватом.

Первый, прогибаясь, наклоняется назад и поворачивает туловище налево (направо), левую (правую) руку в сторону-вниз до касания пятки одноименной ноги, второй поддерживает партнера (рис. 48).

26. И. п. — стойка на левом (правом) колене лицом друг к другу, выпрямив правую (левую) ногу вперед и упираясь ступней о колено партнера, руки вперед, соединив их глубоким хватом или хватом пальцами (рис. 49).

Попеременные глубокие наклоны назад (до касания пола головой) с поддержкой партнера.

27. И. п. — первый в стойке на руках. Второй в выпаде со стороны спины партнера поддерживает его двумя руками за голени (рис. 50).

Первый прогибается, второй усиливает прогиб.

28. И. п. — первый в стойке ноги врозь, руки вверх. Второй в стойке ноги врозь сбоку со стороны спины первого.

Первый наклоняется назад в мост. Второй поддерживает партнера двумя руками под спину и помогает встать.

29. И. п. — второй в стойке на колене. Первый спереди на расстоянии шага боком к партнеру в стойке на



Рис. 49



Рис. 50

одной ноге, поставив другую носком на колено второго, который держит за ступню.

Наклоны влево и вправо, меняя положение рук: на пояс, в стороны, за голову, вверх.

Вариант: наклон в противоположную от партнера сторону, фиксируя прямое положение туловища.

30. И. п. — первый в основной стойке. Второй в стойке ноги врозь сбоку от партнера на расстоянии большого шага, лицом к нему.

Первый принимает боковое равновесие, меняя положение рук: на пояс; в стороны; одну за спину, другую вверх; руки вверх, партнер поддерживает его за ногу (рис. 51).

31. И. п. — широкая стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, руки в стороны, кисти соединены.

Повороты туловища поочередно налево и направо (одиночные и пружинящие), помогая друг другу.

32. И. п. — сед ноги врозь вплотную спиной друг к другу, руки в стороны, кисти соединены (рис. 52).

Повороты туловища поочередно налево и направо (одиночные и пружинящие), помогая друг другу.

33. И. п. — стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти.

Поочередные наклоны влево и вправо (одиночные и пружинящие), помогая друг другу.



Рис. 51



Рис. 52

Упражнения в сопротивлении

1. И. п. — первый в седе, руки на поясе (за голову). Второй в седе на пятках ноги врозь над партнером, лицом к нему, прижав его ноги к полу, положив руки на плечи партнера.

Первый наклоняется вперед, второй оказывает сопротивление; затем второй, нажимая на плечи партнера,



Рис. 53



Рис. 54

возвращает его туловище в вертикальное положение, а первый оказывает сопротивление.

Вариант: второй наклоняет туловище первого назад, который оказывает сопротивление; затем первый возвращается в и. п., преодолевая сопротивление второго (рис. 53).

2. И. п. — первый лежит на спине, руки вперед-книзу. Второй в стойке на коленях ноги врозь над первым лицом к нему прижимает своими носками его голени к полу и держит за руки лицевым хватом (рис. 54).

Первый поднимается в сед, второй оказывает сопротивление; затем второй кладет первого на пол, а тот оказывает сопротивление.

3. И. п. — стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, руки вверх-наружу, соединив кисти.

Поочередные повороты налево и направо, оказывая сопротивление.

Вариант: то же, дополняя поворот небольшим наклоном в одноименную сторону, преодолевая сопротивление партнера.

4. И. п. — сед ноги врозь вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти.

Поочередные наклоны вперед, оказывая сопротивление.

Вариант: поочередные повороты налево и направо, преодолевая сопротивление партнера.

5. И. п. — стойка ноги врозь в затылок друг другу, первый руки на поясе (за головой), второй стоя сзади, обхватив первого за туловище.

Первый наклоняется влево, затем вправо, преодолевая сопротивление второго.

Вариант: второй наклоняет партнера влево и вправо, первый оказывает сопротивление.

6. И. п. — стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти.

Поочередные наклоны влево и вправо, оказывая сопротивление.

Упражнения для мышц ног

1. И. п. — стойка ноги врозь (или ноги вместе) лицом друг к другу на расстоянии большого шага, руки вперед, взявшись за руки.

Первый делает глубокий присед на всей ступне, чуть отклоняясь назад, второй в полунаклоне с прямым туловищем поддерживает партнера и, выпрямляясь, помогает ему встать.

2. И. п. — стойка ноги врозь (или ноги вместе) вплотную носками, лицом друг к другу, взявшись за руки и наклонившись всем телом назад (рис. 55).

Первый, приседая, садится на пол и ложится назад. Второй, наклоняясь, поддерживает партнера, помогает

ему подняться в сед и встать. То же, второй с помощью первого.

3. И. п. — стойка ноги вместе (или ноги врозь) вплотную лицом друг к другу, взявшись за руки и отклонившись всем телом назад.

Партнеры приседают на всей ступне и встают, сохраняя равновесие (рис. 56).

4. И. п. — стойка ноги вместе вплотную спиной друг к другу, руки на поясе.

Приседание на носках, колени врозь, и вставание, опираясь спинами.

Вариант: то же, взявшись под локти.



Рис. 55

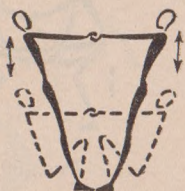


Рис. 56



Рис. 57

5. И. п. — стойка ноги врозь (или ноги вместе) на расстоянии шага друг от друга, опираясь спинами и взявшись под локти (рис. 57).

Глубоко присесть на всей ступне, опираясь спинами, и встать, сохраняя равновесие.

6. И. п. — узкая стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу на расстоянии шага, взявшись под локти.

Приседая на всей ступне, сесть на пол и выпрямить ноги вперед (вместе или врозь), затем согнуть ноги и, опираясь ступнями о пол, а спинами друг на друга, встать.

7. И. п. — широкая стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии большого шага, руки вперед, кисти соединить (рис. 58).

Глубоко присесть на правой ноге на всей ступне (в противоположные стороны), левая нога прямая, и встать, поддерживая друг друга; то же на левой ноге.

8. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии шага, взявшись за руки.

Наклоняясь назад и поддерживая друг друга, глубоко присесть на правой ноге на всей ступне, левую вперед-наружу, и встать; то же на левой ноге (поочередно или после нескольких повторений).

9. И. п. — стоя вплотную спиной друг к другу, ступни на расстоянии шага, взяться под локти.

Глубоко присесть поочередно на правой и левой ноге (одноименной), другая вперед, и вставать, опираясь спинами и сохраняя равновесие.



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60

10. И. п. — стойка на правой ноге лицом друг к другу на расстоянии большого шага, левую ногу вперед, правой рукой поддерживать ногу партнера снизу за голень, левые руки соединить обычным хватом (рис. 59).

Присесть и вставать, поддерживая друг друга; то же на левой ноге.

11. И. п. — стойка боком друг к другу на расстоянии шага лицом в противоположные стороны, положив одну руку на плечо партнера, другую себе на пояс (рис. 60).

Прыжки, вращаясь по кругу: на двух ногах, на одной ноге (левой и правой), чередуя направление движений.

12. И. п. — стойка боком друг к другу лицом в одном направлении, взявшись под руку.

Прыжки, вращаясь по кругу (один партнер вперед, другой назад): на двух ногах; на одной ноге. После серии прыжков менять направление движения.

13. И. п. — стойка лицом друг к другу, взявшись за руки (или за плечи).

Прыжки, вращаясь по кругу: на двух ногах; приставными прыжками (шаги галопа); на одной ноге (правой и левой), меняя положение другой.

14. И. п. — присед лицом друг к другу на расстоянии шага, взявшись за руки.

Прыжки в приседе, вращаясь по кругу, влево и вправо.

Варианты: 1) прыжки прямо (один из партнеров спиной вперед);

2) прыжки боком влево или вправо.

15. И. п. — присед вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти (рис. 61).

Прыжки вращаясь на месте.

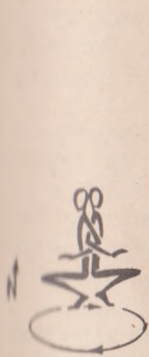


Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63

Варианты: 1) прыжки с продвижением лицом (спиной) вперед;

2) прыжки боком влево или вправо.

16. И. п. — стойка в затылок друг другу на расстоянии полушага, второй сзади держит первого за поясницу.

Первый полуприседает и со взмахом рук делает прыжок вверх, второй помогает, увеличивая высоту прыжка.

17. И. п. — стойка в затылок друг другу на расстоянии полушага, первый сгибает руки назад, второй поддерживает партнера снизу за локти (или за предплечья).

Первый, полуприседая, прыгает вверх с помощью партнера.

18. И. п. — второй в полуприседе, ноги врозь, колени сведены, кисти наложены одна на другую (ладонями вверх) и опираются на середину бедер; первый в стойке к нему лицом.

Прыжок вверх броском с рук. Первый с места или с двух-трех шагов разбега ставит ногу на руки партнера и с опорой руками о его плечи прыгает вверх; второй, вставая, активным движением рук бросает первого вверх, увеличивая высоту прыжка (рис. 62).

19. И. п. — первый лежит на спине, согнув ноги вперед, руки вдоль тела, ладонями на полу. Второй в упоре лежа со стороны ног партнера опирается грудью на его ступни и держится руками за голени.

Первый разгибает и сгибает ноги, поднимая и опуская второго (рис. 63).

20. И. п. — первый лежит на спине, ноги врозь согнуты вперед, руки вдоль тела, ладони на полу. Второй в упоре лежа со стороны ног партнера опирается согнутыми руками на его ступни.

Первый, энергично разгибая ноги, выталкивает партнера в стойку; затем второй падает обратно на ступни первого, который сгибает ноги.

21. И. п. — первый лежит на спине согнув ноги вперед, руки вдоль тела, ладонями на полу. Второй лежит на спине со стороны ног первого, опираясь лопатками на его ступни, руки на поясе (или за головой).

Первый разгибает и сгибает ноги, поднимая и опуская партнера, который сохраняет прямое положение тела.

22. И. п. — первый лежит на спине, согнув одну ногу вперед, руки за голову. Второй в упоре лежа со стороны ног партнера опирается грудью и согнутыми руками на его ступню.

Первый разгибает и сгибает ногу, поднимая и опуская второго.

23. И. п. — первый в стойке на лопатках, ноги врозь. Второй в упоре стоя (наклонно) со стороны головы партнера опирается подмышками на его ступни и держится руками у голеностопных суставов (рис. 64).

Первый сгибает и разгибает ноги, опуская и поднимая второго.

24. И. п. — первый лежит на спине, согнув ноги вперед, руки вперед. Второй лежит бедрами на ступнях первого, лицом к нему, соединив руки лицевым хватом (рис. 65).

Первый разгибает и сгибает ноги, поднимая и опуская второго, который сохраняет прямое положение тела.

25. И. п. — первый в стойке на коленях, руки на поясе. Второй сзади лицом к партнеру в упоре присев, опи-

рается руками на ноги партнера у голеностопных суставов.

Первый наклоняется вперед прямым туловищем и выпрямляется. То же, меняя положение рук: к плечам, за голову, в стороны, вверх.

Вариант: то же, наклоняясь вперед всем телом.

26. И. п. — первый в стойке на коленях. Второй сзади лицом к партнеру в упоре на коленях опирается руками на ноги партнера у голеностопных суставов.

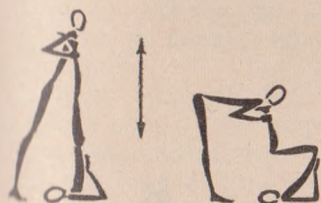


Рис. 64



Рис. 65

Первый, наклоняясь вперед, поворачивает туловище налево и направо (поочередно), руки за голову (в стороны, вверх).

27. И. п. — первый в узкой стойке ноги врозь. Второй в седе верхом на спине партнера, положив руки на его плечи. Первый держит второго за ноги.

Первый поднимается на носки и опускается на всю ступню.

Варианты: 1) первый полуприседает и встает;

2) первый приседает и встает.

28. И. п. — первый в глубоком приседе ноги врозь на всей ступне, положив ладони на колени (локти в стороны). Вторым садится верхом на плечи первого и придерживается руками за голову партнера.

Первый, опираясь руками, встает и снова приседает.

29. И. п. — первый в узкой стойке ноги врозь. Вторым в седе верхом на плечах партнера, руки на поясе (или на голове первого). Первый держит второго за ноги у голеностопных суставов.

Варианты: те же, что в упражнении 27.

30. И. п. — первый в стойке ноги вместе. Вторым в седе верхом на плечах первого, согнув ноги назад, носками

цепляется за спину партнера, а руками держится за его голову.

Первый, отставляя левую (правую) ногу назад на носок и полуприседая на правой (левой), принимает положение выпада, затем возвращается в и. п.; то же, делая пружинящие движения в выпаде.

Варианты: 1) первый делает выпад вперед и толчком ноги возвращается в и. п.; то же с пружинящими движениями;

2) то же, но делая выпад в сторону.



Рис. 66



Рис. 67

Первый в выпаде может опираться руками на колено впереди стоящей ноги.

31. И. п. — первый в широкой стойке ноги врозь. Второй в седе верхом на плечах первого, сгибая ноги назад, цепляется ими за спину партнера и придерживается руками за его голову. Первый обхватывает руками снаружи бедра второго (у коленей).

Первый поворачивается налево в выпад левой и, сделав несколько пружинящих движений, возвращается в и. п. (рис. 66); то же вправо.

Вариант: из положения выпада влево (вправо) переход с ноги на ногу (смена выпада) в полуприседе.

32. И. п. — стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии шага.

Первый наклоняется вперед, руки вниз (на пояс, за голову), второй в полунаклоне нажимает ладонями на спину партнера и помогает ему ниже наклоняться.

33. И. п. — стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии большого шага, руки вперед, соединив кисти.

Одновременные пружинящие наклоны вперед, помогая друг другу руками усилить наклон.

34. И. п. — первый сидит на полу, ноги врозь пошире. Второй в стойке ноги врозь сзади наклоняется вперед и кладет руки на спину партнера (в области лопаток).

Первый делает одиночные и пружинящие наклоны вперед, второй, нажимая на спину, помогает ему; то же, меняя положение рук: на пояс, в стороны, согнув перед собой, за голову.

Варианты: 1) то же, фиксируя конечное положение наклона;

2) то же, поочередно наклоняясь к правой и левой ноге; то же, но первый обхватывает руками голень одноименной ноги.

35. И. п. — первый сед ноги вместе. Второй в стойке ноги врозь сбоку у ног партнера лицом к нему.

Те же варианты, что и в предыдущем упражнении, второй, наклоняясь и нажимая руками на спину первого, усиливает наклон.

36. И. п. — первый в стойке ноги врозь в наклоне вперед, руки между ногами. Второй сзади в седе ноги врозь опирается ступнями о ноги партнера, берет его за руки обычным хватом (или хватом пальцами) (рис. 67).

Второй делает одиночные или пружинящие наклоны назад, помогая первому усилить наклон вперед. Первый, выпрямляясь, тянет второго вперед.

Вариант: то же, но партнеры держат ноги вместе, руки снаружи.

37. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии шага, положив руки на плечи партнера.

Махи ногами: вперед-наружу, в сторону, назад. Движения можно выполнять одноименными ногами (в разные стороны) или разноименными (в одну сторону).

38. И. п. — первый в стойке на одной ноге, другую в сторону, положив носок на колено партнера. Второй в стойке на колене держит первого за голень (рис. 68).

Первый делает пружинящие наклоны поочередно к правой и левой ноге.

39. И. п. — первый в стойке на одной ноге, другая вперед, руки на поясе. Второй, стоя сбоку лицом к партнеру, кладет одну руку ему на плечо (или за спину), а другой берет поднятую ногу первого снизу за голень (рис. 69).

Второй мягкими пружинящими движениями поднимает прямую ногу первого вверх.

Вариант: то же, но фиксируя конечное положение ноги.

40. И. п. — первый в стойке на одной, другая вперед. Второй, стоя ноги врозь сбоку лицом к партнеру у поднятой ноги, берет одной рукой за голень партнера снизу (ближе к голеностопному суставу).

Первый — пружинящие наклоны к поднятой ноге, берясь руками за голень, второй, нажимая свободной рукой на спину, помогает ему.



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

41. И. п. — первый в стойке на одной ноге, другая в сторону, руки на поясе. Второй сзади одной рукой берет партнера сбоку за туловище, а другой — снизу за голень поднятой ноги.

Второй мягкими пружинящими движениями поднимает прямую ногу первого вверх.

42. И. п. — первый в стойке на одной ноге, согнув другую назад, колено в сторону. Второй, стоя сбоку со стороны поднятой ноги, поддерживает ее руками за колено и голень (рис. 70).

Первый — пружинящие наклоны вперед.

43. И. п. — сед лицом друг к другу на расстоянии вытянутой ноги; согнуть одну ногу назад, колено в сторону, и опереться ступней прямой ноги на колено партнера; одноименные руки поднять вперед и соединить обычным хватом или хватом за большие пальцы. Если согнуты правые ноги, то держаться правыми руками, и наоборот (рис. 71).

Поочередные наклоны вперед и назад, помогая друг другу.

44. И. п. — первый сидя сгибает одну ногу назад, колено в сторону. Второй в стойке ноги врозь сбоку лицом к партнеру.

Первый — пружинящие наклоны к прямой ноге, второй, наклоняясь, нажимает руками на спину партнера.

45. И. п. — первый лежит на спине, руки вверх, взявшись руками за голень второго. Второй в стойке на колене со стороны головы партнера лицом к нему (рис. 72).



Рис. 71



Рис. 72

Первый поднимает вверх ногу, второй, взяв партнера за носок, прижимает ногу к туловищу.

Вариант: то же, но две ноги одновременно; держать их врозь или вместе.

Упражнения в сопротивлении

1. И. п. — стойка в затылок друг другу, первый в приседе, руки на поясе. Второй, стоя сзади, кладет руки на плечи партнера.

Первый встает, второй оказывает сопротивление.

2. И. п. — в седе лицом друг к другу опереться руками сзади о пол и, согнув одноименные ноги вперед, соединить ступни (сидеть чуть наискось) (рис. 73).

Разгибать и сгибать ноги, оказывая сопротивление. То же, сменив ногу.



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75

3. И. п. — в седе лицом друг к другу опереться руками сзади о пол, согнув ноги вперед, соединить ступни.

Попеременно разгибать и сгибать ноги, оказывая сопротивление.

Вариант: первый выпрямляет обе ноги, второй, сгибая их, оказывает сопротивление; то же наоборот.

4. И. п. — стойка вплотную боком друг к другу на одной ноге (наружной), положив руки на плечи, свободную руку на пояс. Первый носком ноги подхватывает под ступню разноименную ногу второго.

Первый, сгибая ногу, силой сгибает ногу партнера вперед, второй оказывает сопротивление; второй опускает ногу, преодолевая сопротивление первого.

Вариант: согнув ногу, первый наступает на носок партнера сверху (второй держит носок на себя) и силой разгибает его ногу вниз.

5. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии шага, положив руки на плечи партнера. Согнув разноименные ноги вперед и соприкасаясь голеньями сбоку, зацепиться пятками (рис. 74).

Поочередно сгибать ногу, преодолевая сопротивление партнера.

6. И. п. — первый в упоре лежа на бедрах и на предплечьях, согнув одну ногу назад. Второй сидит на пятках сбоку у ног первого, положив одну руку сверху на голень согнутой ноги (ближе к коленному суставу), другой взявшись за ступню (рис. 75).

Первый разгибает и сгибает ногу в коленном суставе, второй оказывает сопротивление.

Вариант: второй разгибает и сгибает ногу первого, который оказывает сопротивление.

7. И. п. — первый стоит на одной ноге, согнув другую вперед и положив руки на плечи впереди стоящего партнера. Второй в стойке ноги врозь боком перед первым в полунаклоне держит одной рукой за колено согнутой ноги партнера, а другой — за голеностопный сустав.

Выполнять так же, как предыдущее упражнение.

8. И. п. — первый лежит на спине, согнув одну ногу вперед, руки вдоль тела, ладони на полу. Второй в стойке на колене сбоку у ног партнера, взявшись одной рукой за колено, другой за голеностопный сустав согнутой ноги первого.

Выполнять так же, как упражнение 6.

9. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии большого шага, взявшись за руки. Поднять вперед-книзу разноименные ноги (первый — правую, второй — левую, или наоборот) до касания сбоку (рис. 76).

Первый отводит ногу второго в сторону, партнер оказывает сопротивление; второй возвращает свою ногу в и. п., преодолевая сопротивление первого.

10. И. п. — сидя лицом друг к другу, опереться сзади руками о пол, одна нога на полу, другая приподнята до касания разноименной ноги партнера ступней сбоку.



Рис. 76



Рис. 77

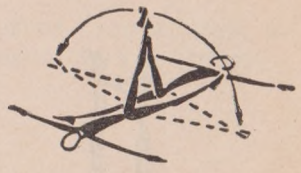


Рис. 78

Отведение и приведение ноги, преодолевая сопротивление партнера.

Вариант: в и. п. партнеры сгибают одну ногу, опираясь ступнями о пол, а другую (разноименную ноге партнера) поднимают вперед.

11. И. п. — сидя лицом друг к другу, опереться сзади руками о пол. Ступни первого между ногами второго (рис. 77).

Первый разводит ноги партнера в стороны, второй оказывает сопротивление; второй сводит ноги, преодолевая сопротивление первого. То же наоборот, сменив положение ног.

Вариант: то же, держа ноги поднятыми вперед.

12. И. п. — партнеры лежат на спине вплотную боком друг к другу, головами в разные стороны, руки в стороны, ладони на полу и, подняв вперед одноименные ноги (левые, если партнеры лежат левым боком, или наоборот), цепляются носками (рис. 78).

Отведение ноги наружу и приведение внутрь (попеременно), преодолевая сопротивление партнера: первый, нажимая на ногу второго, опускает ее в сторону; второй под-

нимает ногу вперед, первый оказывает сопротивление, и наоборот.

13. И. п. — первый сидя опирается сзади руками о пол. Второй в стойке на колене спереди со стороны ног партнера держит его руками за ступни.

Первый попеременно поднимает и опускает ноги («ножницы»), второй руками оказывает сопротивление.

Вариант: второй двигает ноги первого, который оказывает сопротивление.

14. И. п. — первый сидя опирается сзади руками о пол. Второй в стойке на колене (или сидя на пятках) держит руками ноги партнера у голеностопных суставов.



Рис. 79



Рис. 80

Первый разводит и сводит прямые ноги, второй руками оказывает сопротивление.

Варианты: 1) второй разводит и сводит ноги первого, который оказывает сопротивление;

2) то же, чередуя варианты: первый разводит ноги, а второй сводит, и наоборот.

15. И. п. — первый в стойке на лопатках. Второй в стойке ноги врозь со стороны спины первого держит его руками за ноги у голеностопных суставов (рис. 79).

Первый делает попеременные движения ногами вперед и назад («ножницы»), преодолевая сопротивление второго.

Варианты: 1) второй двигает ноги первого, который оказывает сопротивление;

2) первый разводит ноги врозь и сводит их вместе, второй оказывает сопротивление;

3) второй разводит и сводит ноги первого, оказывающего сопротивление.

16. И. п. — партнеры лежат на спине вплотную боком друг к другу, ногами в разные стороны, головы на уровне таза, держась руками под локоть. Свободные руки положены на пол. Поднять одноименные ноги вперед и сцепить их пятками или голенями (рис. 80).

«Цыганская борьба». По сигналу нажимом ноги попытаться перевернуть соперника через голову.

Упражнения для мышц всего тела

1. И. п. — стойка вплотную спиной друг к другу, соединив руки внизу.

Дугами наружу руки вверх, подняться на носки и потянуться.

Вариант: дугами наружу руки вверх, левую ногу в сторону, потянуться; то же, но правую ногу в сторону.

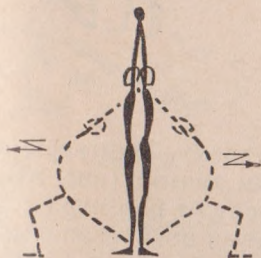


Рис. 81



Рис. 82

2. И. п. — стойка вплотную спиной друг к другу, соединив руки внизу.

Поднимая руки вверх-наружу, одновременный выпад правой с наклоном назад (прогибаясь) и пружинящие движения вперед; оттолкнувшись правой ногой, вернуться в и. п.; то же с левой ноги (рис. 81).

3. И. п. — сед на правой (левой) пятке вплотную спиной друг к другу, левую (правую) ногу вперед, соединив руки внизу.

Дугами наружу руки вверх, подняться в стойку на колени и, наклоняясь назад (прогибаясь), сделать несколько пружинящих движений вперед (рис. 82).

4. И. п. — сед на пятках вплотную спиной друг к другу, руки к плечам, кисти соединить.

Подняться в стойку на коленях с наклоном назад, поднять руки вверх и потянуться вперед.

5. И. п. — широкая стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, руки вверх, соединив кисти.

Сгибая разноименную (первый — правую, второй — левую, или наоборот) ногу, выпад с одиночным или пружинящими наклонами в сторону, одноименную прямой ноге.

6. И. п. — первый стоя сгибает одну руку над головой (дальнюю от партнера). Второй в стойке ноги врозь ле-



Рис. 83



Рис. 84

вой (правой) сбоку лицом к первому. Партнеры соединяют одноименные руки обычным хватом (рис. 83).

Первый делает выпад в сторону от партнера с разноименным наклоном и пружинящими покачиваниями, второй поддерживает первого.

7. И. п. — стойка вплотную боком друг к другу, подняв «наружные» руки вверх и соединив кисти вверху и внизу.

Одновременный выпад в стороны с наклоном к партнеру (одиночный и пружинящие); оттолкнувшись ногой, возвратиться в и. п. и повернуться кругом не расцепляя рук; то же в другую сторону.

В и. п. партнеры могут стоять: лицом в одну сторону, лицом в разные стороны.

8. И. п. — первый в седе ноги врозь с согнутыми ногами, ступни на полу, сгибает руки вперед ладонями вверх (над плечами). Второй сзади в стойке ноги врозь правой (левой) берет партнера за руки обычным хватом (рис. 84).

Первый, энергично разгибаясь, встает и прогибается с наклоном назад, второй оказывает активную помощь

При возвращении первого в и. п. второй поднимает руки вперед и придерживает партнера.

Вариант: то же, но первый, прогибаясь, сгибает правую или левую ногу вперед (поочередно).

9. И. п. — первый лежит на спине, согнутые ноги врозь, ступни на полу, руки вперед. Второй в стойке ноги врозь со стороны головы партнера лицом к нему в полунаклоне вперед берет его за руки обычным хватом.

Первый с помощью второго, который, выпрямляясь, поднимает партнера, энергично прогибается в мост с опорой на руки второго.



Рис. 85



Рис. 86

10. И. п. — первый в упоре лежа на согнутых руках, ноги врозь, носки на плечах второго, который в седе на пятках в ногах первого поддерживает его руками снизу у голеностопных суставов (рис. 85).

Первый разгибает руки, второй встает на колени и поднимает ноги партнера вверх.

Вариант: то же, но первый в стойке на руках отводит одну ногу назад.

11. И. п. — первый в упоре лежа. Второй, стоя в ногах первого лицом к нему, поддерживает ноги партнера за голеностопные суставы (рис. 86).

Первый, сгибаясь в тазобедренных суставах, выходит в стойку на руках углом, второй поддерживает его за ноги.

12. И. п. — стоя в затылок друг другу, второй сгибает руки предплечьями вперед, первый сзади в полуприседе поддерживает партнера согнутыми руками снизу под локти.

Первый, вставая, поднимает партнера.

Вариант: то же, но первый отжимает второго вверх на прямые руки.

13. И. п.— первый в стойке ноги врозь левая впереди обхватывает руками и прижимает снизу к плечам ноги партнера (ладони снаружи под бедрами, ближе к коленям), второй в упоре лежа перед первым (рис. 87).

Первый, наклоняясь назад, поднимает второго в горизонтальное положение; партнер, прогибаясь, разводит руки в стороны (на пояс, к плечам, за голову, вверх).



Рис. 87



Рис. 88

14. И. п.— первый в приседе, руки вверх, берет за шею стоящего сзади второго, который поддерживает партнера руками за поясницу.

Первый в висе поднимает ноги вперед и выпрямляет их в угол.

Вариант: в висе различные движения ногами: «ножницы», разведение в стороны и скрестно и др.

15. И. п.— второй лежит на спине, ноги врозь согнуты, ступни на полу, руку вперед. Первый стоит со стороны ног партнера.

Первый, опираясь руками на колени партнера, поднимает прямые ноги вперед, нижний поддерживает его ноги снизу (рис. 88).

Вариант: угол в упоре без поддержки.

16. И. п.— второй лежит на спине, ноги врозь подняты вперед, руки согнуты ладонями вперед. Первый в стойке ноги врозь со стороны головы партнера, ступнями на его ладонях, опирается руками на ступни нижнего (рис. 89).

Легким толчком с поддержкой нижнего первый выходит в упор с согнутыми вперед ногами, затем выпрямляет ноги вперед и одновременно с движением ног нижнего вперед-вниз спрыгивает вперед.

17. И. п. — партнеры в узкой стойке ноги врозь вплотную носками друг к другу, соединив руки обычным хватом (или глубоким хватом) и наклонившись всем телом назад.

Переступая ногами, вращение по кругу влево и вправо (попеременно), сохраняя равновесие и поддерживая друг друга.

18. И. п. — из стойки вплотную спиной друг к другу, взявшись руками под локти, первый, наклоняясь вперед прямым туловищем, поднимает второго на спину в горизонтальное положение с прямым телом (рис. 90).

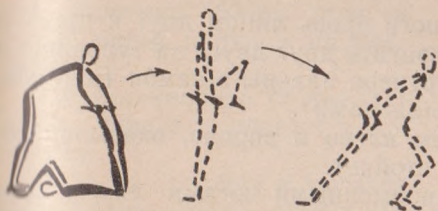


Рис. 89



Рис. 90

Первый выполняет повороты переступанием налево и направо.

19. И. п. — стойка вплотную в затылок друг другу, первый сзади, продев руки вперед, обхватывает второго за грудь.

Первый, поворачиваясь на месте налево (направо) переступанием, вращает партнера по кругу (рис. 91).

20. И. п. — стойка лицом друг к другу, второй берет-ся руками за шею первого, соединив пальцы в замок, первый поддерживает партнера за туловище с боков (ближе к плечевым суставам).

Первый, делая повороты на месте налево (направо) переступанием, вращает партнера по кругу, поддерживая его руками за плечи (или за руки).

Вариант: то же, но в момент вращения первый опускает руки на пояс или поднимает за голову.

21. И. п. — второй в стойке ноги врозь правая впереди, спина круглая, наклоняет голову вперед и опирается



Рис. 91

прямыми руками на колено впереди стоящей ноги. Первый сзади на расстоянии нескольких шагов.

Первый с разбега выполняет прыжок через партнера ноги врозь («чехарда»).

Варианты: 1) прыжок толчком двумя руками;

2) прыжок толчком одной рукой;

3) прыжок ноги врозь назад (с поворотом кругом);

4) прыжок без опоры руками.

Упражнения в сопротивлении

1. И. п. — в стойке ноги врозь лицом друг к другу в полунаклоне вперед обхватить друг друга за туловище и соединить за спиной партнера пальцы в замок (или сцепить кисти согнутыми пальцами).

Движения туловищем влево и вправо, оказывая сопротивление (борьба в стойке).

2. И. п. — выпад одноименными ногами лицом друг к другу, захватив одной рукой партнера за шею, другой сверху у локтевого сустава (взаимный захват) (рис. 92).



Рис. 92



Рис. 93

Активным усилием рук в разных направлениях, оказывая сопротивление, сдвинуть партнера с места.

3. И. п. — выпад вперед с наклоном лицом друг к другу, руки на плечах партнера.

Переталкивание друг друга, упираясь ногами и оказывая сопротивление: первый переступает вперед, второй назад, и наоборот.

4. И. п. — стойка ноги врозь вплотную правым (левым) боком друг к другу, лицом в разных направлениях, руки за спину.

Переталкивание друг друга, нажимая плечом и оказывая сопротивление: на месте и с переступанием вперед и назад (рис. 93).

5. И. п. — стоя правым (левым) боком друг к другу на правой (левой) ноге, согнуть другую ногу назад и держать ее рукой за носок, вторая рука за спиной. Партнеры стоят в круге радиусом до 1,0 м.

«Бой петухов». Прыгая на одной ноге и толкая друг друга плечом, заставить партнера выйти из круга или встать на обе ноги.

6. И. п. — стойка на коленях вплотную боком друг к другу лицом в одном направлении.

Переталкивание боком друг друга, упираясь руками и коленями.



Рис. 94.

7. И. п. — стойка в затылок друг другу, первый, стоя в выпаде впереди, упирается руками в спину второго, стоящего в выпаде назад с наклоном назад (рис. 94).

Первый, нажимая руками, отталкивает второго, который, упираясь ногами, оказывает сопротивление; выполнять на месте и с продвижением вперед или назад.

8. И. п. — стоя вплотную спиной друг к другу, выставить ноги вперед и взяться под локти. Между партнерами черта.

По сигналу переталкивание друг друга, стараясь перейти за черту.

9. И. п. — сидя вплотную спиной друг к другу, согнуть ноги, опираясь ступнями о пол (в круге радиусом 1,1—1,3 м).

По сигналу, нажимая спиной, выталкивание партнера из круга, стараясь, чтобы он заступил ногой за черту.

10. И. п. — выпад назад одноименными ногами лицом друг к другу, руки подняты впереди и соединены глубоким хватом.

Перетягивание друг друга, оказывая сопротивление: на месте, наклоняясь назад и с продвижением.

Вариант: то же, но в стойке ноги врозь согнувшись.

11. И. п. — стоя в затылок друг другу, первый в вы-

паде вперед с наклоном вперед, руки назад. Второй стоит сзади, взяв партнера за руки обычным или глубоким хватом.

Первый, упираясь ногами, тянет партнера вперед, второй оказывает сопротивление; выполнять на месте и с продвижением вперед.

12. И. п. — стоя вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти, в выпаде одноименными ногами (левыми или правыми) (рис. 95).

Перетягивание друг друга, оказывая сопротивление.

13. И. п. — широкая стойка боком друг к другу (ли-



Рис. 95

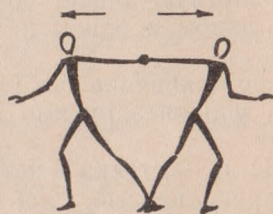


Рис. 96

цом в противоположные стороны), опираясь ступней о ступню партнера и соединив одноименные руки глубоким хватом (рис. 96).

Перетягивание друг друга, оказывая сопротивление.

14. И. п. — выпад одноименными ногами спиной друг к другу, руки назад соединены глубоким хватом (или хватом пальцами).

Перетягивание друг друга, оказывая сопротивление.

Передвижения с партнером

1. Переноска партнера.

Варианты: 1) переноска на спине: а) второй сидит верхом на спине первого, обхватив его за плечи, первый держит его руками снаружи под бедра (рис. 97, а); б) второй лежит на спине первого, обхватив его руками сверху за плечи, первый в полунаклоне держит партнера за руки или обхватывает его сзади за тело (рис. 97, б).

2) переноска на плечах: второй сидит верхом на плечах первого, согнув ноги и опираясь носками сзади о спину, первый, прижимая голени партнера с боков, придерживает его руками за колени (рис. 97, в);

3) переноска на руках: первый поднимает второго двумя руками, одной под ноги, другой под спину, второй обхватывает партнера за шею (рис. 97, г);

4) переноска на одной руке: первый поднимает второго, обхватывая его сзади одной рукой за поясницу и прижимая к себе, второй находится в положении согнувшись (рис. 97, д);

5) переноска на плече: первый, наклоняясь и обхватывая правой рукой ноги второго, кладет партнера живо-

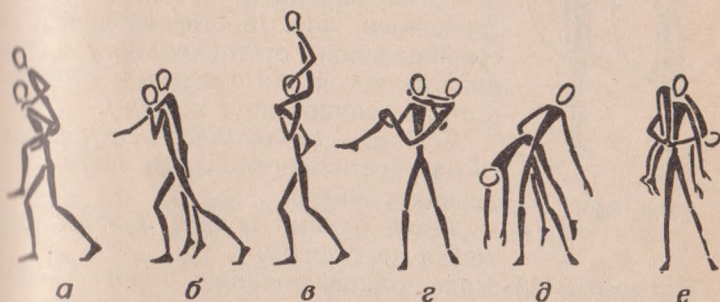


Рис. 97

том к себе на правое плечо и, пропустив его руку с другой стороны под плечом, захватывает правой же рукой левую (рис. 97, е).

2. Передвижение с партнером на четвереньках.

Варианты: 1) первый в упоре на коленях, второй сидит верхом на спине, опираясь руками на плечи партнера;

2) первый в упоре на коленях, второй лежит на спине первого лицом вниз, обхватив руками шею партнера.

3. Передвижение с партнером по-пластунски. Первый лежит «распластавшись» на полу, второй лежит сверху на спине партнера, обхватив его руками за туловище или плечи.

Переползание вдвоем.

Парные упражнения с гимнастической палкой

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки внизу вперед, хват снизу (руки повернуты наружу) (рис. 98).

Палки через стороны вверх, потянуться, вернуться в и. п.

Варианты: 1) то же, поднимаясь на носки;

2) сгибая руки, палки к плечам, палки вверх, потянуться, палки к плечам, палки вниз;

3) то же, поднимаясь на носки.

Те же варианты: с поочередным движением рук (в стороны-вверх, в стороны-вниз); отставляя ногу в сторону на носок или с шагом в сторону; в стойке спиной друг к другу.

2. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки внизу вперед.

Махи руками вперед и назад, помогая друг другу.

Варианты: 1) махи одновременные (первый — обе палки вперед, второй — назад, и наоборот) одиночные и пружинящие;

2) махи поочередные (одной рукой вперед, другой назад), не поворачивая туловища.

3. И. п. — стойка спиной друг к другу на расстоянии большого шага, палкиверху назад.

Одновременные движения палками вперед и назад (одиночные и пружинящие), помогая друг другу.

Вариант: то же поочередно (одной рукой назад, другой вперед, и наоборот), не поворачивая туловища.

То же, стоя лицом друг к другу.

4. И. п. — стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, руки в стороны, палки вперед (рис. 99).

Одновременные движения палками вперед и назад (одиночные и пружинящие), помогая друг другу.

Вариант: то же, держа руки в стороны-кверху, в стороны-книзу.

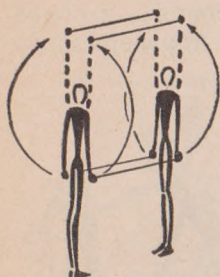


Рис. 98

5. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки внизу вперед.

Одновременные круги руками вперед и назад (в боковой плоскости), помогая друг другу.

Вариант: то же, держа палки хватом снизу.

6. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, руки вперед-вниз, палки вперед (рис. 100).

Круги руками влево и вправо (в лицевой плоскости).

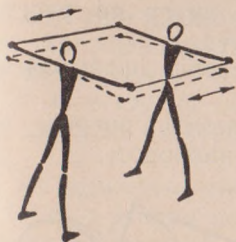


Рис. 99

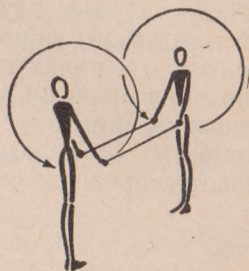


Рис. 100

Вариант: то же, делая одновременные повороты на месте на 360° в разноименные стороны: первый — налево, второй — направо, или наоборот.

7. И. п. — первый лежа на спине, палку вперед. Второй в упоре лежа со стороны головы партнера лицом к нему, опираясь руками на палку.

Сгибание и разгибание рук, меняя ширину хвата.

Варианты: 1) сгибает и разгибает руки только второй;

2) то же первый;

3) то же поочередно в различных сочетаниях;

4) то же оба одновременно.

8. Перебрасывание гимнастических палок друг другу, стоя на расстоянии двух, трех и более шагов.

Варианты: 1) перебрасывание одной палки, держа ее вертикально хватом за середину, правой и левой рукой;

2) встречное перебрасывание двух палок: бросать правыми руками — ловить левыми и передавать в правую руку, или наоборот;

3) броски и ловля одновременно двух палок;

4) встречное перебрасывание четырех палок (парно);

5) балансирование палки на ладони и перебрасывание ее партнеру (без переворачивания) — ловля на ладонь, сохраняя баланс (расстояние один-два шага);

6) балансирование палки на ладони и перебрасывание ее партнеру, переворачивания на 180° — ловля другим концом на ладонь, сохраняя баланс.

Упражнения в сопротивлении

1. И. п. — стойка ноги вместе (ноги врозь, ноги врозь правой или левой) лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки снизу вперед.

Движения палками вперед и назад, оказывая взаимное сопротивление.

Варианты: 1) первый — обе палки вперед, второй оказывает сопротивление; то же наоборот;

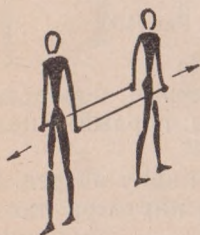


Рис. 101

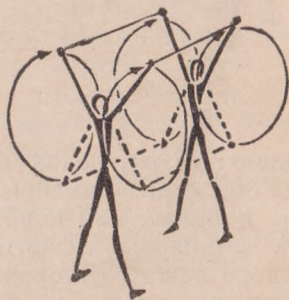


Рис. 102

2) оба партнера — правыми руками палку вперед, левыми назад, оказывая сопротивление, и наоборот (поочередно);

3) первый тянет палки назад, второй оказывает сопротивление; то же наоборот;

4) оба правыми руками тянут палку назад, левыми оказывают сопротивление, и наоборот (поочередно).

2. И. п. — стойка ноги врозь правой (левой) спиной друг к другу на расстоянии большого шага, палки внизу назад (рис. 101).

Движения палками назад и вперед, оказывая сопротивление.

Варианты: 1) первый — обе палки назад, второй оказывает сопротивление; то же наоборот;

2) оба партнера — правыми руками палки назад, левыми оказывают сопротивление, и наоборот (поочередно);

3) первый тянет палки вперед, второй оказывает сопротивление; то же наоборот;

4) оба правыми руками тянут палки вперед, левыми оказывают сопротивление, и наоборот (поочередно).

3. И. п. — стойка ноги врозь правой (левой) лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки вверху вперед (хватом сверху).

Те же варианты, что и в упражнении 1.

4. И. п. — стойка ноги врозь правой (левой) спиной друг к другу на расстоянии большого шага, палки вверху назад.

Те же варианты, что и в упражнении 2.

5. И. п. — стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии большого шага, руки в стороны, палки вперед хватом сверху или снизу.

Первый нажимает на обе палки вперед, второй оказывает сопротивление; то же наоборот.

Вариант: первый тянет палки назад, второй оказывает сопротивление; то же наоборот.

6. И. п. — стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки вверх-наружу (или в стороны-книзу), палки вперед (рис. 102).

Первый — круги руками вперед (в боковой плоскости), второй оказывает сопротивление; то же наоборот.

Варианты: 1) то же, что и в предыдущем упражнении;

2) первый круги назад; то же второй.

7. И. п. — широкая стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, наклон прямым туловищем, руки в стороны, палки вперед (вверх по отношению к туловищу) (рис. 103).

Первый нажимает на палки вперед (руки вверх), второй оказывает сопротивление; то же наоборот.

Варианты: 1) первый тянет палки назад (руки вниз), преодолевая сопротивление второго;

2) партнеры — правыми руками палки вперед, левыми оказывают сопротивление, и наоборот (поочередно);

3) оба — правыми руками палки назад, левыми оказывают сопротивление, и наоборот (поочередно);

4) круги руками в одну и другую сторону, оказывая сопротивление.

8. И. п.— партнеры лежат на спине головами друг к другу на расстоянии шага, руки вперед, палки вверх (рис. 104).

Движения палками вверх и вниз (одновременно двумя и поочередно правой и левой рукой), оказывая сопротивление.



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107

9. И. п.— широкая стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага в наклоне вперед, руки вперед-книзу, палки между ногами (рис. 105).

Движения палками вперед и назад (одновременно двумя и поочередно правой и левой рукой), оказывая сопротивление.

10. И. п.— стойка лицом друг к другу, палку вверх.

Первый, сгибая правую руку, опускает конец палки к плечу, второй оказывает сопротивление; первый поднимает

ет конец палки вверх, преодолевая сопротивление второго; то же левой рукой (поочередно).

Вариант: сгибание и разгибание двух рук одновременно (палку на грудь и снова вверх); партнер оказывает сопротивление.

11. И. п. — первый в стойке ноги врозь, палку на грудь, хват на ширине плеч. Второй в произвольной стойке лицом к партнеру, взяв палку (рис. 106).

Первый поднимает палку вверх, второй оказывает сопротивление.

12. И. п. — стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палка в прямых руках вертикально впереди (рис. 107).

Переворачивание палки на 180° (вращение в вертикальной плоскости в одну и другую сторону), преодолевая сопротивление партнера.

13. И. п. — стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палку вперед в прямых руках.

Повороты палки поочередно левым и правым концом вперед (движение в горизонтальной плоскости), сгибая разноименную руку и оказывая сопротивление.

14. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки внизу вперед.

Первый, сгибая и разгибая кисти, вращает палки вокруг продольной оси, второй оказывает сопротивление, и наоборот.

15. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки к плечу вперед (рис. 108).

Вращение палок в одну и другую сторону, сгибая и разгибая кисти (поднимая и опуская локти), преодолевая сопротивление партнера.

16. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии полушага, палку вверх, хват на ширине плеч.

Поочередно сгибая и разгибая кисти, вращение палки вокруг продольной оси, оказывая сопротивление.

Варианты: 1) то же, держа палку согнутыми руками перед грудью или на уровне живота;

2) то же, держа палку внизу.



Рис. 108

240

17. И. п.— стойка лицом друг к другу на расстоянии длины палки, держа ее двумя руками за конец.

Первый вращает палку вокруг продольной оси, второй оказывает сопротивление, и наоборот.

Упражнения для мышц туловища

1. И. п. — стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки вверх вперед (рис. 109).

Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону (по нескольку раз поочередно).

Вариант: то же, стоя спиной друг к другу.

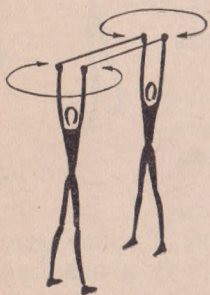


Рис. 109



Рис. 110

2. И. п.— стойка ноги врозь (или вместе) вплотную спиной друг к другу, палку вверх, хват на ширине плеч.

Первый наклоняется вперед, второй, прогибаясь, ложится на спину партнера.

3. И. п.— первый лежа на животе, палку вверх, хват на ширине плеч (руки лежат на полу). Второй в стойке ноги врозь над первым в наклоне вперед, взяв палку за концы (рис. 110).

Первый, поднимая руки и туловище, прогибается назад, второй, выпрямляясь, помогает партнеру.

Вариант: то же, но первый держит палку за головой.

4. И. п.— сед лицом друг к другу, ноги вместе, опираясь ступнями о ступни партнера, руки вперед, палки вперед.

Поочередные одиночные (или пружинящие) наклоны вперед и назад, помогая друг другу.

Вариант: то же, но партнеры держат одну палку двумя руками за противоположные концы.

5. И. п.— сед ноги врозь пошире лицом друг к другу, опираясь ступнями о ступни партнера, руки вперед, палки вперед (рис. 111).

Одновременные наклоны вправо, а затем влево (поочередно), оказывая поддержку.

Вариант: то же с одной палкой.

6. И. п.— сед вплотную спиной друг к другу, палку вверх.



Рис. 111



Рис. 112

Первый наклоняется вперед, второй ложится на спину партнера и прогибается.

7. И. п.— сед лицом друг к другу, руки вперед, палки вперед.

Первый наклоняется назад, поднимая ноги в угол, второй наклоняется вперед, удерживая партнера (рис. 112).

8. И. п.— сед лицом друг к другу, руки вперед, палки вперед, держа их за концы, слегка наклониться назад.

Одновременно поднять ноги в угол, сохраняя равновесие.

Варианты: 1) то же, разводя ноги врозь (снаружи от палок);

2) то же, поднимая сомкнутые ноги вперед-вправо, а затем вперед-влево (поочередно в одноименные стороны).

9. И. п.— первый в седе ноги врозь держит палку за головой и, слегка наклонившись назад, опирается ею на руки лежащего сзади партнера. Второй лежит на спине, головой к первому, руки вперед-вверх, хват за палку на ширине плеч (рис. 113).

Первый, поднимая таз, прогибается.

Вариант: то же, но, когда первый удерживает положение прогнувшись, второй сгибает и разгибает руки.

10. И. п.— первый лежит на спине. Второй стоит сбоку у ног партнера и держит палку одной рукой за конец.

Второй опускает палку на пол и пронесит ее под телом партнера, начиная с ног. Первый поднимает ноги, затем таз и, сначала прогибаясь в пояснице, а затем поднимая туловище, пропускает палку, стараясь не касаться ее телом (рис. 114).



Рис. 113



Рис. 114

Упражнения в сопротивлении

И. п.— сед лицом друг к другу, опираясь ступнями о ступни партнера, руки вперед, палки вперед.

Первый наклоняется вперед, нажимая на палки, второй, наклоняясь назад, оказывает сопротивление.

Варианты: 1) первый, наклоняясь назад, тянет за палки второго, который оказывает сопротивление;

2) одновременно нажимая вперед, оказывать взаимное сопротивление («кто кого»);

3) перетягивание, наклоняясь назад.

Те же варианты, но с одной палкой, держа ее за концы двумя руками.

Упражнения для мышц ног

1. И. п.— стойка лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки внизу вперед.

Сгибая вперед одновременно правые или левые ноги, перемах через палку наружу до положения завеса и снова перемах внутрь (рис. 115).

Варианты: 1) то же разноименными ногами сначала через одну палку, затем через другую (поочередно);

2) одновременно поднимая вперед прямые левые (правые) ноги, положить их на одноименную палку и, сделав перемах внутрь, приставить;

3) то же, держа палки на высоте пояса (предплечья согнуты вперед);

4) махи ногами вперед до касания палок, поднятых на высоту плеч (руки согнуты вперед): а) в одноименную сторону — левой ногой к левой палке, правой к правой; б) в разноименную сторону — левой ногой к правой палке, и наоборот (мах вперед-внутри).

2. И. п. — второй держит палку горизонтально за один конец. Первый стоит лицом или боком к палке.



Рис. 115



Рис. 116

Прыжки через палку с места и с разбега (рис. 116).

Варианты: 1) прыжок согнув ноги толчком двумя;

2) прыжок согнув ноги толчком одной и приземление на две ноги;

3) прыжок «в шаге» толчком одной ногой с приземлением на маховую ногу;

4) прыжок на одной ноге (левой или правой) с приземлением на толчковую ногу (другая нога поджата);

5) прыжок влево (вправо) согнув ноги толчком двумя;

6) прыжок «перешагиванием» влево (вправо) толчком одной ногой с приземлением на маховую ногу.

Упражнения в сопротивлении

1. И. п. — партнеры лежат на спине, ноги врозь согнуты вперед, руки вдоль тела, палки на подъемах ног партнеров: первый — ноги снаружи, второй — внутри (или наоборот), ступни соприкасаются (рис. 117).

Зацепив палку носками, первый сгибает ноги к груди, второй оказывает сопротивление, и наоборот.



Рис. 117

Перетягивание палки согнутыми ногами, оказывая сопротивление.

2. И. п. — партнеры лежат на спине, ноги врозь подняты вперед, палка заката между голеностопными суставами: первый — нога снаружи, второй — внутри (или наоборот).

Поочередно поднимать прямые ноги вверх (на себя), преодолевая сопротивление партнера.

Вариант: перетягивание палки одновременными усилиями прямых ног, оказывая сопротивление.

Упражнения для мышц всего тела

1. И. п. — стойка лицом друг к другу в наклоне вперед на расстоянии двух шагов, палка внизу вперед, хват двумя руками за конец.

Круговое движение палкой в вертикальной плоскости, делая поворот на 360° . Партнеры, поднимая палку через сторону выпрямляются и поворачиваются спиной



Рис. 118



Рис. 119

друг к другу. Продолжая движение палкой в другую сторону, вновь выпрямляются и поворачиваются в и. п.

Вариант: то же с двумя палками.

2. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии большого шага, руки в стороны, палки вперед (рис. 118).

Последовательные круги палками в вертикальной плоскости (с отставанием на полкруга), поворачиваясь на 360° переступаем.

3. И. п. — первый лежит на спине согнув ноги, ступни на полу, руки перед-вверх, хват за палку на ширине

плеч. Второй в выпаде со стороны головы партнера лицом к нему держит палку на колене ноги, согнутой вперед.

Первый, прогибаясь, делает мост.

4. И. п.— стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, палку вверх, хват на ширине плеч: первый внутри, второй снаружи.

Первый принимает положение вися, второй поддерживает партнера. В вися различные движения ногами: попередажное и одновременное сгибание ног вперед; поднимание прямых ног и т. п.

5. И. п.— стойка лицом друг к другу на расстоянии трех-четырех шагов, поставив палку вертикально перед собой на пол и придерживая ее правой рукой (рис. 119).

По сигналу партнеры отпускают свою палку и быстро устремляются вперед, чтобы успеть подхватить палку партнера прежде, чем она упадет на пол.

Расстояние между партнерами можно постепенно увеличивать.

Упражнения в сопротивлении

1. И. п.— стойка на коленях лицом друг к другу на расстоянии трех шагов, руки вперед, палки вперед (рис. 120).

Первый, наклоняясь прямым телом назад, тянет палки к себе, второй, садясь на пятки, оказывает сопротивление; то же наоборот.

Вариант: первый нажимает на палки вперед, второй, наклоняясь назад, оказывает сопротивление; то же наоборот.

2. И. п.— стойка на коленях ноги врозь лицом друг к другу, руки в стороны, палки вперед.

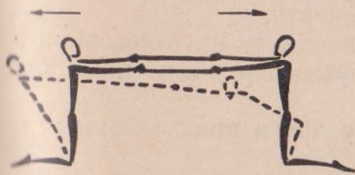


Рис. 120



Рис. 121

Первый тянет левой рукой палку назад, а правой нажимает другую палку вперед, поворачивая туловище на лево. Второй оказывает сопротивление; то же в другую сторону.

3. И. п.— стойка ноги врозь вполповорота друг к другу на расстоянии большого шага, палка впереди на высоте пояса, хват двумя руками за конец (рис. 121).

Переталкивание друг друга, оказывая сопротивление.

Варианты: 1) сдвинуть партнера с места;
2) перейти за среднюю черту.

4. И. п.— стойка лицом друг к другу на расстоянии шага, зажав концы двух палок под согнутыми вперед руками, хват снизу (рис. 122).



Рис. 122

Переталкивание друг друга, оказывая сопротивление.

Вариант: то же, держа палки согнутыми вперед руками над плечами.

5. И. п.— широкая стойка ноги врозь вполповорота друг к другу на расстоянии большого шага, держа палку двумя руками за конец.

Перетягивание друг друга, оказывая сопротивление.

Варианты: 1) то же, стоя боком и держа палку одной рукой (правой или левой);

2) то же, но стоя лицом друг к другу и держа палку двумя руками продольно, хват на ширине плеч, кисти партнеров соприкасаются.

6. И. п.— стойка в положении выпада спиной друг к другу на расстоянии шага, палки внизу назад.

Перетягивание друг друга, оказывая взаимное сопротивление.

Варианты: 1) сдвинуть партнера с места;

2) перетянуть партнера за черту.

7. И. п.— стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, палка впереди, хват согнутыми руками на ширине плеч.

Вырывание палки друг у друга произвольным способом.

Вариант: то же, держа палку двумя руками за конец.

Парные упражнения с набивным мячом*

Упражнения в передаче мяча

1. И. п.— стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч в руках у первого.

Передача мяча по кругу (влево и вправо). Первый, поворачивая туловище налево и поднимая мяч влево, передает его второму. Второй, приняв мяч справа, поворачивает туловище кругом и передает мяч слева первому, который поворачивается направо (рис. 123).

Вариант: передача мяча «восьмеркой». Первый, поворачиваясь налево, передает мяч второму сзади, который также повернул туловище налево. Приняв мяч, второй, поворачиваясь направо вместе с первым, описывает мячом круг и передает его обратно партнеру.



Рис. 123

2. И. п.— стойка на коленях ноги врозь спиной друг к другу, ступни на расстоянии полушага, мяч в руках у первого.

Передача мяча по кругу (влево и вправо).

3. И. п.— сед ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии полушага, мяч в руках у первого.

Передача мяча по кругу (влево и вправо).

4. И. п.— стойка ноги врозь в затылок друг другу на расстоянии большого шага, первый, стоя впереди, держит мяч внизу.

Первый, поднимая мяч вверх и наклоняясь назад, передает его партнеру. Второй, приняв мяч сверху, опускает его вниз и передает снова в руки первого, который в это время делает глубокий наклон вперед и принимает мяч сзади между ногами (рис. 124).

Вариант: то же, передавая мяч в обратном направлении.

5. И. п.— стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч в руках у первого.

* В данном разделе упражнения сгруппированы по иному принципу в связи с тем, что в подавляющем большинстве упражнений в работе участвуют многие группы мышц рук и плечевого пояса. Исключение составляют упражнения в перекатывании и бросках мяча ногами.

Передача мяча по кругу (в вертикальной плоскости). Оба партнера наклоняются вперед, и первый передает мяч второму внизу между ногами. Затем оба выпрямляются, поднимая руки вверх, и в наклоне назад второй передает мяч первому. То же, передавая мяч в обратном направлении.

6. И. п. — стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч в руках у первого.

Передача мяча по кругу (в наклонной плоскости). Оба партнера одновременно наклоняются: первый — вперед-



Рис. 124



Рис. 125

влево, второй — вперед-вправо — и передают мяч внизу-снаружи. Затем, выпрямляясь и наклоняясь назад, первый руки вверх-вправо, второй — вверх-влево, второй передает мяч первому. То же, передавая мяч в обратном направлении.

7. И. п. — партнеры лежат на спине головами друг к другу, взявшись за руки, мяч у первого зажат между ступней.

Партнеры одновременно поднимают ноги вперед-вверх, и второй, захватывая мяч ступнями, забирает его у первого, затем оба опускают ноги вниз (рис. 125). То же в обратном направлении.

Упражнения в перекатывании мяча

1. И. п. — широкая стойка ноги врозь с наклоном вперед лицом друг к другу на расстоянии нескольких метров, мяч в руках первого внизу.

Перекатывание мяча партнеру двумя руками.

2. И. п. — первый в выпаде правой назад (полуприсед на стоящей сзади правой ноге) с полунаклоном вперед,

мяч в правой руке внизу. Второй стоит лицом к партнеру на расстоянии нескольких метров.

Перекачивание мяча партнеру правой рукой (рис. 126). То же левой рукой, сменив положение ног.

3. И. п.— широкая стойка ноги врозь с наклоном вперед спиной друг к другу на расстоянии нескольких метров, мяч в руках первого.

Перекачивание мяча двумя руками назад между ног. То же одной рукой (правой и левой).

4. И. п.— стоя лицом друг к другу на расстоянии нескольких метров, мяч в ногах первого.

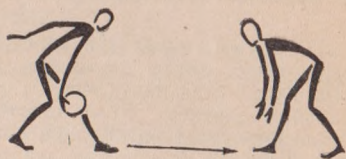


Рис. 126

Перекачивание мяча партнеру толчком одной ноги (правой и левой): подъемом ступни; подошвой.

5. И. п.— стоя левым (или правым) боком друг к другу на расстоянии нескольких метров, мяч в ногах первого.

Перекачивание мяча партнеру (влево и вправо) толчком одной ноги: внутренней стороной ступни; наружной стороной ступни.

6. И. п.— упор сидя сзади с согнутыми ногами лицом друг к другу на расстоянии нескольких метров, мяч в ногах первого.

Перекачивание мяча толчком одной ногой (правой и левой поочередно). То же толчком двумя ногами. Можно обусловить, что ловить и ставить мяч в и. п. партнеры должны только ногами.

*Упражнения в бросках и ловле мяча двумя руками **

1. И. п.— стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках первого внизу.

* В данном разделе в большинстве упражнений нет указаний о расстоянии между партнерами. В зависимости от задач, условий занятий и контингента занимающихся оно может быть равно от 2—3 до 8—12 м.

Многие из упражнений данного и нижеследующего разделов можно выполнять с двумя мячами. При этом следует обратить внимание занимающихся на необходимость строго придерживаться указаний о траекториях полета. Чтобы избежать столкновений мячей в воздухе, первый бросает мяч по более высокой траектории, чем второй.

Первый бросает мяч двумя руками снизу. Второй ловит мяч двумя руками на высоте пояса или груди.

Варианты: 1) бросать мяч только одними руками;

2) бросать мяч с предварительным полунаклоном вперед и выпрямлением туловища в момент броска;

3) после предварительного полуприседа на всей ступне, вставая, сделать бросок.

Примечание. При перебрасывании мяча броски направлены вперед-вверх, когда партнеры находятся лицом друг к другу, и вверх-назад (или назад-вверх), когда бросок выполняется из стойки спиной к партнеру. Угол вылета и траектория полета изменяются в зависимости от расстояния, силы броска (ускорения) и регулируются с учетом конкретных заданий руководителя.

2. И. п. — стойка ноги врозь лицом друг к другу, первый в наклоне с прямым туловищем держит мяч двумя руками впереди (у пола).

Первый бросает мяч двумя руками вверх-вперед, не выпрямляя туловища. Второй ловит мяч двумя руками и принимает и. п.

3. И. п. — стойка лицом друг к другу (произвольная), мяч в руках у первого на груди.

Бросок мяча двумя руками от груди одними руками.

Варианты: 1) то же с предварительным подседом;

2) то же в прыжке.

4. И. п. — первый в стойке боком к партнеру, мяч на груди.

Прыжок с поворотом к партнеру и бросок мяча двумя руками от груди (в момент прыжка).

Вариант: то же из стойки спиной к партнеру, поворачиваясь кругом.

5. И. п. — стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках первого сверху.

Бросок из-за головы одними руками.

Варианты: 1) то же с предварительным наклоном назад;

2) то же в положении выпада.

6. И. п. — стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках первого внизу.

Первый с поворотом туловища отводит мяч вправо (или влево) и бросает двумя руками сбоку.

Вариант: то же, предварительно приседая с небольшим наклоном туловища.

7. И. п.— широкая стойка ноги врозь боком друг к другу, мяч в руках первого внизу-справа (слева).

Бросок мяча в сторону одними руками.

Варианты: 1) то же с поворотами туловища;

2) то же с предварительным приседанием на ноге, стоящей дальше от партнера (из положения выпада).

8. И. п.— стойка ноги врозь, первый, стоя спиной к партнеру, держит мяч впереди-внизу.

Первый, поворачивая туловище налево (направо), бросает мяч двумя руками через сторону назад. Партнер, поймав мяч, поворачивается в и. п.

Варианты: 1) то же из стойки на коленях, из седа спиной к партнеру;

2) то же, но оба партнера стоят спиной друг к другу; второй ловит мяч, повернув туловище к первому, а бросает с другой стороны.

9. И. п.— стойка ноги врозь, первый стоит спиной к партнеру и держит мяч внизу.

Первый бросает мяч двумя руками назад через голову. Второй, поймав мяч, поворачивается спиной к партнеру.

Варианты: 1) то же только одними руками;

2) то же с предварительным полунаклоном вперед и наклоном туловища назад в момент броска (посмотреть вслед мячу);

3) то же с предварительным приседанием;

4) то же из седа на пятках с наклоном вперед, мяч вверху (на полу) — выпрямляясь, бросок.

10. И. п.— стойка спиной друг к другу на небольшом расстоянии, мяч в руках у первого впереди-внизу.

Первый перебрасывает мяч двумя руками вверх-назад через голову, второй ловит мяч, не поворачиваясь назад.

11. И. п.— первый в широкой стойке ноги врозь, спиной к партнеру, держит мяч впереди.

Первый, энергично наклоняясь вперед, бросает мяч двумя руками назад-вверх между ногами (рис. 127). Второй ловит мяч и поворачивается кругом в и. п.

12. И. п.— стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках у второго внизу, первый в полунаклоне вперед, руки назад. Второй бросает мяч вверх-вперед двумя руками снизу, первый ловит мяч за спиной.

13. И. п.— первый в стойке ноги врозь спиной к партнеру держит мяч внизу-сзади.

Первый бросает мяч двумя руками назад-вверх. Второй, поймав мяч, поворачивается в и. п.

14. И. п.— стойка лицом друг к другу, мяч в руках у первого внизу-сзади.

Первый бросает мяч двумя руками вверх-вперед через голову с наклоном вперед; с наклоном и последующим выпадом вперед.

15. И. п.— первый, лежа на спине головой к партнеру, держит мяч внизу.

Первый бросает мяч двумя руками вверх-назад (за голову).

16. И. п.— первый лежит на спине, ногами к партнеру, и держит мяч на груди.

Первый толчком бросает мяч руками от груди. Второй, поймав мяч, бросает его или перекатывает по полу первому.

Во втором случае каждый из партнеров ловит мяч в стойке, а затем принимает и. п. для броска.

17. И. п.— партнеры ногами друг к другу: первый лежит на спине, держа мяч на груди, второй сидит.

Первый поднимает ноги вперед, затем, энергично опуская их на пол, садится и одновременно бросает мяч двумя руками от груди. Второй, подняв руки навстречу летящему мячу, ловит его и, опуская мяч на грудь, делает перекат назад согнувшись (рис. 128). То же в другую сторону.

18. И. п.— первый лежит на спине ногами к партнеру и держит мяч сверху (за головой на полу).

Первый, энергично сгибаясь, бросает мяч двумя руками из-за головы.

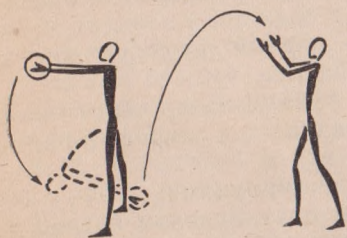


Рис. 127



Рис. 128

19. И. п.— партнеры ногами друг к другу: первый лежит на спине, держа мяч вверх, второй сидит.

Первый, энергично сгибаясь, бросает мяч двумя руками из-за головы. Второй ловит мяч и перекатом назад ложится.

20. И. п.— первый лежит на животе ногами к партнеру, держа мяч вверх (мяч на полу).

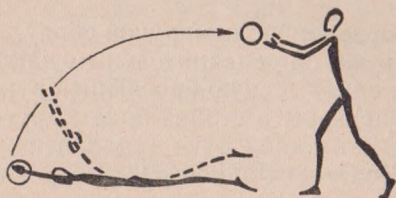


Рис. 129

Первый бросает мяч двумя руками вверх-назад за спину (рис. 129). При первых бросках второму следует стоять ближе к партнеру.

Упражнения в бросках и ловле мяча одной рукой

1. И. п.— стойка лицом друг к другу, первый держит мяч вниз в правой (левой) руке.

Первый бросает мяч одной рукой снизу движением только руки.

Варианты: 1) то же с сопутствующим движением туловища;

2) то же с предварительным приседанием.

Второй ловит мяч сначала двумя руками и бросает одной, затем ловит и бросает одной рукой. То же в последующих упражнениях.

2. И. п.— партнеры стоят лицом друг к другу, первый держит мяч одной рукой у плеча.

Первый толкает мяч от плеча только рукой.

Варианты: 1) то же, стоя боком к партнеру с сопутствующим движением туловища (предварительным наклоном и последующим поворотом в момент толчка);

2) то же из положения выпада одноименной ногой, стоя боком к партнеру (имитация толкания ядра).

3. И. п.— партнеры в стойке ноги врозь лицом друг к другу, первый держит мяч в правой (левой) руке над головой.

Первый бросает мяч одной рукой из-за головы.

Вариант: то же в стойке одна нога вперед с сопутствующими движениями туловища.

4. И. п.— партнеры в стойке ноги врозь боком друг к другу, первый держит мяч в одной руке («дальней» от партнера).

Первый бросает мяч одной рукой сбоку.

Вариант: то же с предварительным наклоном и выпадом в сторону, одноименную бросающей руке.

5. И. п.— партнеры в стойке боком друг к другу, первый держит мяч в одной руке («дальней» от партнера).

Первый бросает мяч одной рукой через голову движением только руки.

Варианты: 1) то же с сопутствующим движением туловища;

2) то же с предварительным наклоном и выпадом в сторону, одноименную бросающей руке.

6. И. п.— первый лежит на левом боку головой к партнеру, опираясь на левое предплечье, мяч на правой ладони внизу.

Первый бросает мяч одной рукой вперед-вверх через голову (сбоку).

Упражнения в бросках мяча ногами

1. И. п.— стойка лицом друг к другу, мяч в ногах у первого.

Первый поддевает мяч правым (левым) носком и бросает его вперед-вверх партнеру. Второй ловит мяч двумя руками.

2. И. п.— стойка лицом друг к другу, мяч зажат у первого между ступнями.

Первый, подпрыгивая и энергично сгибаясь в тазобедренных суставах, бросает мяч двумя ногами вперед-вверх. Второй ловит мяч руками.

3. И. п.— первый сидя спиной к партнеру, мяч зажат между ступнями.

Первый, делая перекат назад на спину, бросает мяч двумя ногами вверх-назад через голову. Второй ловит мяч руками.

4. И. п.— первый лежит на спине ногами к партнеру, согнув их впереди, и держит мяч на ступнях.

Резко выпрямляя ноги, первый бросает (толкает) мяч двумя ногами партнеру. Второй ловит мяч руками и бросает обратно первому в руки, который кладет его себе на ступни.

Вариант: то же, толкая мяч одной ногой.

Целесообразно упражняться в ловле мяча ногами. Если это удастся, то можно выполнить еще один усложненный вариант упражнения: обоим партнерам лечь на спину (ногами или боком друг к другу), поднять ноги вперед и перебрасывать мяч только ногами.

Парные упражнения со скакалкой

Упражнения в прыжках

1. И. п.— стойка лицом друг к другу на расстоянии полушага, первый держит скакалку, второй руки вниз (или держится за пояс партнера).

Прыжки со скакалкой вдвоем (рис. 130): вращая скакалку вперед (по отношению к первому); вращая скакалку назад.



Рис. 130



Рис. 131

2. И. п.— второй стоит в затылок первому, который держит скакалку, второй держит партнера за пояс (или руки вниз).

Прыжки со скакалкой вдвоем: вращая скакалку вперед; вращая скакалку назад.

Вариант: то же, но первый стоит сзади.

Данные прыжки можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед, назад, в сторону.

3. И. п. — стойка спиной друг к другу.

Прыжки со скакалкой вдвоем: вращая скакалку вперед; вращая скакалку назад.

4. И. п. — партнеры стоят боком друг к другу лицом в одном направлении и держат скакалку за концы «наружными» руками, свободные руки соединяют внизу, под локти, за кисти, или обхватывают друг друга за поясицу (рис. 131).

Прыжки со скакалкой вдвоем (на месте и с продвижением в разных направлениях): вращая скакалку вперед; вращая скакалку назад.

5. И. п. — стоя боком вплотную друг к другу лицом в разных направлениях, партнеры держат скакалку за концы «наружными» руками, соединив свободные руки внизу, под локти, или обхватив партнера за туловище.

Прыжки со скакалкой вдвоем: вращая скакалку вперед; вращая скакалку назад.

6. И. п. — партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии полушага, первый держит скакалку.

Прыжки со скакалкой вдвоем: первый вращает скакалку вперед, второй во время прыжков делает повороты на 90° , поворачиваясь к партнеру боком, спиной, боком и снова лицом, чередуя повороты налево и направо.

7. И. п. — партнеры стоят боком друг к другу лицом в одном направлении и держат скакалку за концы «наружными» руками.

Прыжки вдвоем, поочередно выходя из-под кружащейся скакалки и входя обратно (через обусловленное число вращений — 3, 2, 1): прыжок вдвоем — первый прыжком с поворотом налево (направо) становится снаружи, второй прыгает через скакалку; то же второй, становясь лицом к первому (скакалку вращают внутри); прыжком с поворотом первый становится на прежнее место, прыгая через скакалку, второй стоит сбоку; то же делает второй (рис. 132).

Варианты: 1) выход и вход с поворотом на 90° ;

2) то же, поворачиваясь на 180° и перекладывая скакалку из одной руки в другую.

8. И. п. — первый со скакалкой, второй стоит сбоку.

Первый прыгает через скакалку, вращая ее вперед,

второй входит под кружащую скакалку (спереди или сзади) и, сделав несколько прыжков, выходит из-под нее.

9. И. п.— партнеры стоят в затылок, первый, стоя впереди, держит скакалку.

Прыжки со скакалкой вдвоем, передавая ее на ходу партнеру.

Вариант: то же, прыгая лицом друг к другу.

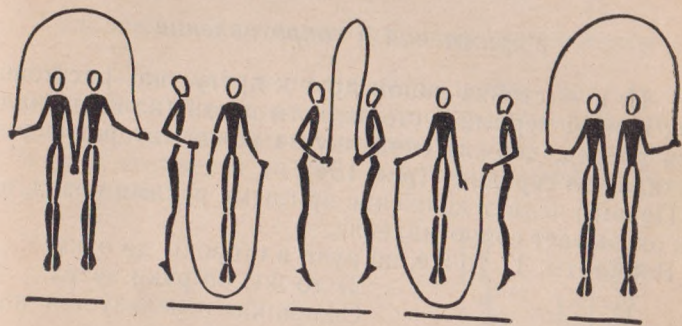


Рис. 132

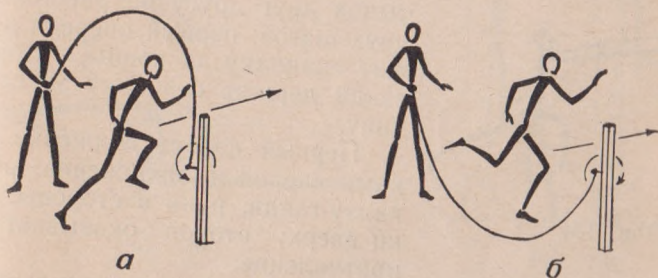


Рис. 133

Предварительно можно проделать прыжки, держа скакалку вдвоем: положив кисти на кисти партнера; первый держит один конец скакалки, второй — другой.

10. И. п.— к стене, столбу или специальной стойке прикреплен один конец длинной скакалки (лучше с шарнирным устройством), а другой конец держит партнер.

Пробегание под длинной скакалкой, вращающейся снизу от пробегающего (рис. 133, а), а также вращающейся

щейся снизу на пробегающего. Задание выполняется с прыжком через скакалку (рис. 133, б). Пробегать можно по средней линии и наискосок (по диагонали).

11. И. п. — то же.

Варианты: вбегания с одной и с другой стороны, прыжки различными способами (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, с промежуточными прыжками и без промежуточных прыжков, с поворотами) и выбегание.

Упражнения в сопротивлении

1. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии двух шагов; первый в стойке ноги врозь (или в выпаде), руки вперед, держит скакалку за концы, второй держит скакалку за середину (рис. 134).

Первый делает движение прямыми руками назад, второй оказывает сопротивление.

Варианты: 1) то же, но руки в стороны до отказа;

2) то же, но руки вверх.

Скакалка используется наподобие амортизатора.

2. И. п. — партнеры стоят в затылок друг другу на расстоянии двух шагов; первый впереди держит скакалку за концы, второй сзади держит скакалку за середину.

Первый делает движение руками вперед из положений: руки внизу-сзади, руки в стороны, руки вверх; второй оказывает сопротивление.



Рис. 134

3. И. п. — первый лежит на спине, руки внизу и держит скакалку за концы, второй в выпаде с наклоном вперед со стороны ног партнера держит скакалку за середину.

Первый делает движение прямыми руками вперед, второй оказывает сопротивление:

Варианты: 1) то же, но руки в стороны;

2) то же, но продолжая движение руками вверх.

4. И. п. — первый лежит на спине, руки вверх и держит скакалку за концы, второй в выпаде с наклоном вперед со стороны головы партнера держит скакалку за середину.

Первый делает движение прямыми руками в стороны, второй оказывает сопротивление.

Варианты: 1) то же, но руки вперед;

2) то же, но продолжая движение руками вниз.

Парные упражнения на гимнастической стенке

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. И. п.— первый в упоре лежа, носки ног на 3—4-й рейке. Вторым в упоре лежа со стороны головы первого, опираясь руками на плечи партнера.

Первый сгибает и разгибает руки; второй сгибает и разгибает руки.



Рис. 135



Рис. 136

Вариант: оба партнера одновременно сгибают и разгибают руки.

2. И. п.— первый в упоре лежа, носки ног на 3—4-й рейке. Вторым в упоре лежа на первом, опираясь руками на его плечи, носки ног на 6—8-й рейке.

Те же варианты, что и в предыдущем упражнении.

3. И. п.— первый лежит на спине головой к стенке на расстоянии двух шагов от нее, руки вперед. Вторым лежит спиной (лопатками) на руках партнера, зацепившись носками за 4—5-ю рейку, руки на поясе (рис. 135).

Первый сгибает и разгибает руки, поднимая и опуская второго, который сохраняет прямое положение тела.

4. И. п.— первый лежит на спине головой к стенке на расстоянии двух шагов от нее, руки вперед. Второй в упоре лежа со стороны головы партнера, опираясь руками на его руки (в обычном хвате), носки ног на 6—7-й рейке.

Первый сгибает и разгибает руки.

Варианты: 1) то же второй;

2) то же, но поочередно в различных сочетаниях;

3) одновременное сгибание и разгибание рук.

5. И. п.— первый в висе на верхней рейке лицом к стенке. Второй, стоя сзади, держит партнера за ноги у голеностопных суставов (рис. 136).

Первый, сгибая руки, подтягивается, второй помогает партнеру.

6. И. п.— первый в висе на верхней рейке лицом к стенке. Второй, стоя сзади, держит партнера за ноги у голеностопных суставов.

Первый подтягивается до уровня подбородка, второй отводит ноги первого назад.

7. И. п.— первый в висе на 3-й рейке сверху лицом к стенке. Второй, присев сзади и согнув руки к плечам, держит партнера снизу за ступни.

Первый подтягивается через согнутые руки в упор, второй, вставая и подталкивая снизу руками, помогает ему.

Вариант: первый переходит в упор, нажимая прямыми руками на рейку (хват менять от широкого до более узкого), второй помогает ему.

8. И. п.— первый в висе спиной к стенке широким хватом, ноги вперед-в стороны. Второй, стоя лицом к партнеру на уровне ступней, держит его ноги снизу за голеностопные суставы.

Первый подтягивается, второй, придерживая за ноги, помогает партнеру.

9. И. п.— первый лежит на спине головой к стенке согнув ноги, ступни на полу, руки согнуты к плечам ладонями вперед. Второй в висе стоя лицом к стенке, ноги врозь, ступни на ладонях партнера, хват за рейку над головой (рис. 137).

Первый разгибает и сгибает руки, поднимая и опуская второго, который, подтягиваясь, помогает ему.

10. И. п.— первый сидит вплотную спиной к стенке, но-

ги врозь, руки согнуты к плечам ладонями вверх. Второй в висе стоя лицом к стенке, ноги врозь, ступни на ладонях партнера, хват за рейку над головой.

Первый разгибает и сгибает руки, поднимая и опуская второго, который, подтягиваясь, помогает ему.

11. И. п.— первый в стойке ноги врозь лицом к стенке на расстоянии полушага от нее, руки у плеч ладонями вверх. Второй в стойке ноги врозь ступнями на ладонях партнера держится руками за верхнюю рейку.

Первый разгибает и сгибает руки, поднимая и опуская партнера, который, опираясь на рейку, помогает ему.

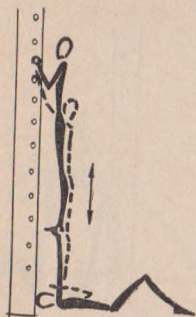


Рис. 137

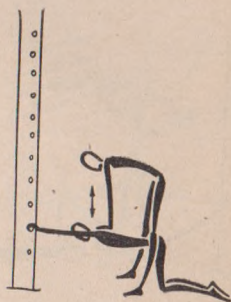


Рис. 138

12. И. п.— первый в стойке ноги врозь лицом к стенке на расстоянии большого шага наклоняется прямым туловищем вперед, поднимает руки вверх-в стороны и опирается ими на соответствующую рейку. Второй стоит вплотную спиной к стенке между руками первого, положив ладони на лопатки партнера.

Первый делает пружинящие наклоны вперед, постепенно сужая хват, второй нажимом рук усиливает движение в плечевых суставах.

Вариант: то же, но первый в стойке на коленях, а второй над ним (рис. 138).

Упражнения для мышц туловища

1. И. п.— второй в упоре на коленях боком к стенке на расстоянии шага. Первый лежит животом на спине партнера, зацепившись носками за 4-ю рейку, руки на

Первый наклоняется назад, руки на поясе (к плечам, за головой, в стороны, вверху), и снова ложится.

Варианты: 1) то же, фиксируя прогнутое положение туловища;

2) то же с поворотом туловища налево и направо (поочередно);

3) круговые движения туловищем влево и вправо.

2. И. п.— второй лежит на спине головой к стенке на расстоянии двух шагов от нее, руки вперед-вверх. Первый сидит лицом к стенке, положив ступни врозь на 3—

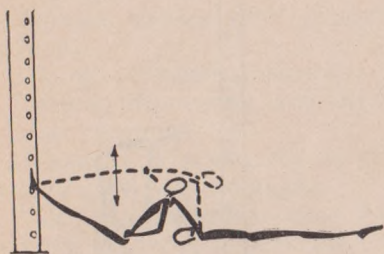


Рис. 139



Рис. 140

4-ю рейку, наклоняется назад и опирается шейю на ладони партнера, руки на поясе (рис. 139).

Первый прогибается, опираясь на ступни и шею, и снова садится.

3. И. п.— первый стоит спиной к стенке (чуть отступив от нее) в наклоне вперед прямым телом и держится руками за рейку на уровне таза. Второй в седе спиной к партнеру, согнув ноги, ступни на полу, обхватив руками первого за шею (рис. 140).

Первый выпрямляется, поднимая партнера, и снова наклоняется вперед.

Вариант: то же, но второй лежит на спине с согнутыми ногами.

4. И. п.— второй лежит на спине головой к стенке на расстоянии полушага, взявшись прямыми руками за рейку, ноги вперед. Первый со стороны ног партнера лежит животом на его ступнях и держится руками за рейку (рис. 141).

Первый, поднимая ноги назад, фиксирует положение прогнувшись.

5. И. п.— второй в стойке ноги врозь лицом к стенке на расстоянии шага. Первый лежит согнувшись верхом на плечах второго спиной к стенке, зацепившись носками за соответствующую рейку и опираясь руками о спину партнера. Второй придерживает первого за ноги (рис. 142).

Первый, поднимая туловище, наклоняется назад, руки на поясе (к плечам, в стороны, за головой, вверх).

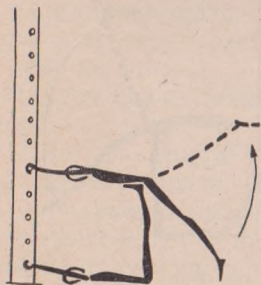


Рис. 141



Рис. 142

Варианты: 1) то же, фиксируя прогнутое положение туловища;

2) то же, поворачивая туловище налево и направо (поочередно).

6. И. п.— второй в упоре стоя на коленях боком к стенке на расстоянии большого шага. Первый лежит на втором спиной, головой к стенке, взявшись прямыми руками за 4—5-ю рейку.

Первый поднимает прямые ноги вперед и опускает их вниз.

7. И. п.— второй лицом к стенке на расстоянии шага в стойке ноги врозь с наклоном вперед, держась руками за рейку. Первый лежит сверху спиной (голова к голове), хват руками за рейку (рис. 143).

Первый поднимает и опускает ноги.

Варианты: 1) согнуть ноги вперед и опустить вниз;

2) согнуть ноги вперед, выпрямить вперед и прямые опустить;

3) поочередное движение прямыми ногами; то же последовательно;

4) поднять прямые ноги, опустить, меняя амплитуду движения (до касания носками стенки);

5) круги ногами влево и вправо.

8. И. п. — второй лежит на спине головой к стенке на расстоянии полушага, взявшись прямыми руками за 3—4-ю рейку, ноги вперед. Первый со стороны ног партнера

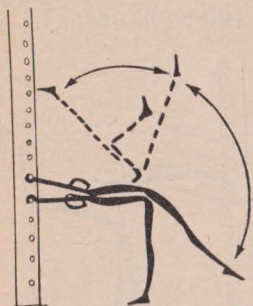


Рис. 143

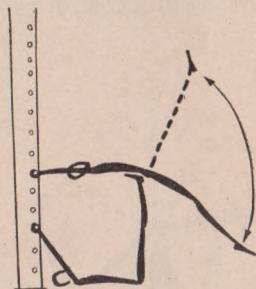


Рис. 144

лежит спиной на его ступнях и держится руками за рейку (рис. 144).

Первый поднимает и опускает ноги поочередно, затем одновременно.

9. И. п. — второй в упоре стоя на коленях боком к стенке на расстоянии шага. Первый сидя на спине парт-

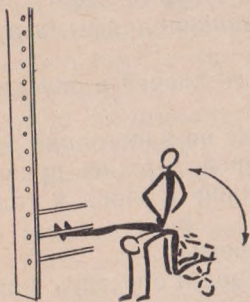


Рис. 145

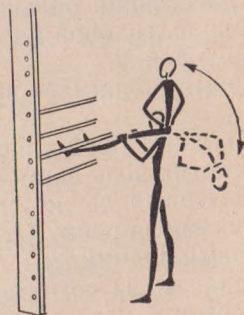


Рис. 146

нера лицом к стенке, зацепившись носками за 1—3-ю рейку, руки на поясе (рис. 145).

Первый наклоняется назад и возвращается в и. п. (руки к плечам, за голову, вверх).

Варианты: 1) то же с дополнительным наклоном вперед;

2) то же с поворотом туловища налево и направо;

3) наклоны назад, фиксируя положение туловища под разным углом.

10. И. п.—второй в упоре на коленях боком к стенке на расстоянии шага. Первый сидит на спине партнера лицом к стенке, зацепившись одной ногой за 1—2-ю рейку, руки на поясе.

Наклон назад, поднимая одну ногу вперед (поочередно).

11. И. п.—второй в стойке ноги врозь лицом к стенке на расстоянии шага. Первый сидит верхом на плечах партнера, зацепившись носками за соответствующую рейку (на высоте груди второго), руки на поясе. Второй придерживает руками партнера за ноги или держится руками за рейку на уровне плеч (рис. 146).

Первый наклоняется назад и возвращается в и. п. (руки к плечам, за голову, вверх); наклоны под разным углом.

Вариант: то же с поворотом туловища налево и направо.

12. И. п.—первый сидит спиной к стенке, согнув одну ногу (ступня на полу), и держится руками над головой за соответствующую рейку. Второй в выпаде лицом к партнеру держится руками за его прямую ногу у голеностопного сустава (рис. 147).

Первый, энергично оттолкнувшись спиной, прогибается, второй оттягивает партнера за ногу вперед-вверх от стены, усиливая прогиб.

13. И. п.—второй, стоя в полуприседе на рейке вплотную лицом к стенке, держится согнутыми руками за рейку на уровне плеч. Первый в висе спиной к спине партнера.

Второй, разгибая руки и ноги, приподнимает партнера от стены, усиливая прогиб в грудной части туловища (рис. 148).

14. И. п.—первый лежит на животе головой к стенке на расстоянии вытянутых вверх рук и держится за 2—

3-ю рейку. Второй в приседе со стороны ног партнера держит его за ноги у голеностопных суставов.

Второй, вставая, поднимает прямые ноги первого и отводит их назад, усиливая прогиб в поясничной и грудной частях туловища.

Вариант: то же, поднимая ноги поочередно.

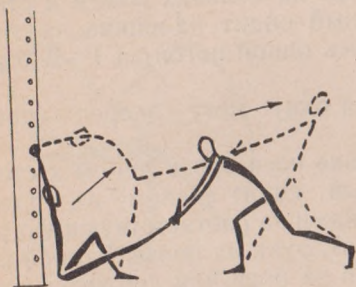


Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149

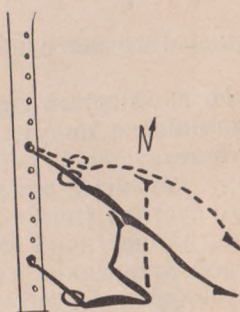


Рис. 150

15. И. п.— первый в висе лицом к стенке. Второй, стоя сзади в выпаде, держит его за обе ноги у голеностопных суставов.

Второй, выпрямляясь, поднимает прямые ноги первого назад, усиливая прогиб в поясничной и грудной частях туловища (рис. 149).

Вариант: то же, поднимая одну ногу.

16. И. п.— второй лежит на спине головой к стенке, держась руками за рейку и согнув ноги вперед. Первый лежит спиной (поясницей) на ступнях партнера головой к стенке и держится руками за соответствующую рейку (рис. 150).

Второй, выпрямляя вперед ноги, поднимает партнера. Первый прогибается. Второй пружинящими движениями ног усиливает его прогиб в поясничной части туловища.

Упражнения в сопротивлении

1. И. п.— первый в висе спиной к стенке (на одной из верхних реек). Вторым, стоя лицом к партнеру на расстоянии шага, держит его за ноги у голеностопных суставов (рис. 151).

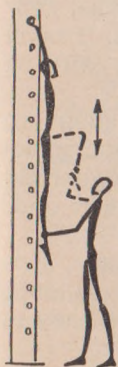


Рис. 151



Рис. 152



Рис. 153

Первый сгибает ноги вперед, второй оказывает сопротивление, затем второй выпрямляет ноги партнера вниз, первый оказывает сопротивление.

Вариант: то же, но одну ногу (поочередно).

2. И. п.— первый в висе спиной к стенке, ноги вперед (вис углом). Вторым, стоя лицом к партнеру, держит его ноги за ступни.

Первый поднимает и опускает прямые ноги, второй оказывает сопротивление.

Варианты: 1) то же, делая ногами «ножницы»;

2) разведение и сведение ног, преодолевая сопротивление партнера;

3) те же варианты, но второй руками двигает ноги партнера, а первый оказывает сопротивление.

3. И. п. — первый сидит лицом к стенке, зацепившись носками за 1-ю рейку, руки на поясе (за головой). Второй в стойке ноги врозь над ногами партнера спиной к стенке наклоняется вперед и опирается руками на плечи первого.

Первый наклоняется вперед, второй оказывает сопротивление.

Варианты: 1) второй наклоняет туловище партнера назад, первый оказывает сопротивление;

2) первый поднимается в сед, преодолевая сопротивление второго;

3) то же, но второй стоит со спины первого.

4. И. п. — первый, стоя вплотную лицом к стенке, держится согнутыми руками за рейку на уровне плеч. Второй в выпаде сзади обхватывает партнера двумя руками за поясницу (рис. 152).

Второй оттягивает партнера от стенки, сгибая его в тазобедренных суставах, первый оказывает сопротивление; затем первый прижимается к стенке, преодолевая сопротивление второго. Второй для удобства может опереться одной ногой о стенку.

5. И. п. — первый, стоя вплотную спиной к стенке, держится согнутыми руками за рейку на уровне головы. Второй в выпаде спереди, обхватив партнера двумя руками за поясницу.

Второй прогибает тело первого, который оказывает сопротивление; первый выпрямляется и, прижимаясь к стенке, преодолевает сопротивление второго.

6. И. п. — первый, стоя вплотную боком к стенке, держится одной рукой за рейку внизу, другой за соответствующую рейку над головой. Второй в стойке ноги врозь сбоку, обхватив партнера двумя руками за поясницу (рис. 153).

Второй оттягивает партнера от стенки, сгибая его, первый оказывает сопротивление. Первый из положения наклона в сторону стенки выпрямляется, стараясь прижаться боком к рейкам, второй оказывает сопротивление.

Упражнения для мышц ног

1. И. п. — первый в узкой стойке ноги врозь лицом к стенке на полшага от нее держится руками за рейку на уровне пояса. Второй сидит верхом на плечах партнера, зацепившись носками за спину первого, и держится руками за рейку на уровне пояса.

Первый поднимается на носки и опускается на всю ступню.

Вариант: первый приседает и встает.

2. И. п. — первый в широкой стойке ноги врозь на 1—2-й рейке лицом к ней держится согнутыми руками на

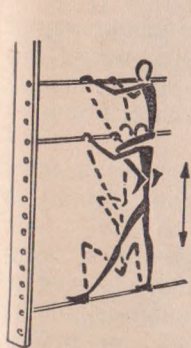


Рис. 154



Рис. 155

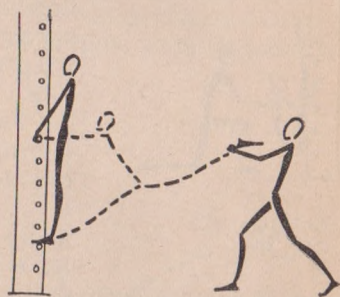


Рис. 156

уровне груди. Второй в седе верхом на плечах партнера цепляется носками за его спину и держится руками за рейку (рис. 154).

Первый приседает и встает; то же на одной ноге.

3. И. п. — первый в узкой стойке ноги врозь носками на 1-й рейке снизу лицом к ней держится согнутыми руками на уровне плеч. Второй, сидя верхом на плечах партнера, цепляется носками за его спину, держась руками за рейку над головой.

Первый поднимается на носки и опускается вниз, стараясь пятками коснуться пола.

4. И. п. — первый лежит на спине ногами к стенке, подняв их вперед, руки вдоль тела на полу. Вторым лицом к стенке сидит на ступнях партнера, зацепившись носками снаружи за его ноги, держится руками за рейку (рис. 155).

Первый сгибает и разгибает ноги, удерживая партнера на ступнях.

5. И. п. — первый в стойке на лопатках спиной к стенке на расстоянии полушага. Второй лицом к стенке в седе на ступнях партнера держится руками за рейку на уровне пояса.

Первый сгибает и разгибает ноги.

6. И. п. — первый вплотную спиной к стенке в стойке на одной ноге, другая поднята вперед, держится руками за рейку на уровне головы. Второй в стойке перед партнером на расстоянии шага поддерживает его поднятую ногу снизу.

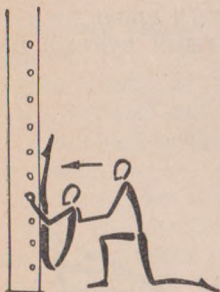


Рис. 157

Второй осторожным усилием рук поднимает ногу первого вверх до отказа: пружинящими движениями; удерживая ногу в конечном положении.

Вариант: то же, поднимая ногу в сторону; первый стоит боком к стенке.

7. И. п. — первый лицом к стенке на расстоянии большого шага стоит в равновесии на левой (правой) ноге и держится руками, поднятыми вверх, за рейку. Второй в стойке со стороны ноги первого держит ее руками за голень снизу.

Первый поднимает ногу назад возможно выше, второй оказывает помощь: одиночными движениями; пружинящими движениями; фиксируя ногу в конечном положении.

8. И. п. — первый, стоя на 2—4-й рейке лицом к стенке, держится прямыми руками за рейку на уровне таза. Второй стоит сзади на расстоянии двух шагов от стенки.

Первый сгибается в тазобедренных суставах, отводя одну ногу назад, второй, подхватывая ногу партнера двумя руками снизу за голень, поднимает ее и удерживает в конечном положении (шпагат); первый делает пружинящие покачивания (рис. 156).

9. И. п. — первый, стоя на одной ноге лицом к стенке, поднимает другую высоко вперед, держась руками за рейку на высоте пояса. Второй в выпаде сзади, положив ладони на спину партнера.

Первый, притягиваясь руками, скользит ногой вверх до положения шпагата, второй, нажимая руками, помогает ему.

10. И. п. — первый, сидя лицом к стенке, ноги вверх, касаясь реек, наклоняется вперед и держится руками за рейку на высоте плеч. Второй, стоя на одном колене сзади, опирается ладонями о спину партнера (рис. 157).

Первый, сгибая руки, усиливает наклон до касания грудью ног, второй, нажимая на спину, помогает ему.

Упражнения для мышц всего тела

1. И. п. — первый, держась одной рукой за 2—3-ю, а другой рукой — за 7—8-ю рейку, поворачивается боком и, оттолкнувшись ногами, поднимает тело в горизонтальное положение («флажок»). Второй, стоя на расстоя-

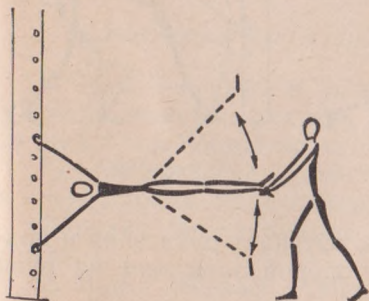


Рис. 158

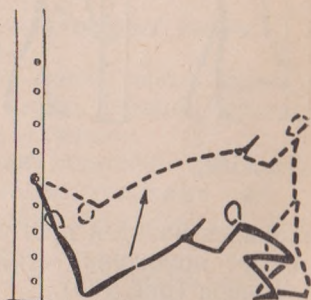


Рис. 159

нии двух больших шагов от стенки, поддерживает партнера руками за одну или за обе ноги у голеностопных суставов или за ступни (рис. 158).

Первый отводит наружу и опускает вниз (внутри) «верхнюю» ногу, второй держит партнера за «нижнюю» ногу.

Варианты: 1) то же, опуская и поднимая «нижнюю» ногу, второй держит за «верхнюю» ногу;

2) первый поворачивается налево и направо.

2. И. п. — первый, сидя на расстоянии полушага от стенки спиной к ней, наклоняется назад и держится прямыми руками за соответствующую рейку над головой,

подняв ноги вперед. Второй в приседе с наклоном вперед лицом к партнеру берет его руками снизу за ноги у голеностопных суставов.

Второй, выпрямляясь, поднимает первого за ноги, тот, разгибаясь, оттягивается в горизонтальное положение (рис. 159).

3. И. п. — первый, стоя на рейке лицом к стенке, держится прямыми руками чуть ниже пояса. Второй стоит сзади, положив ладони на шею партнера. Первый, на-



Рис. 160

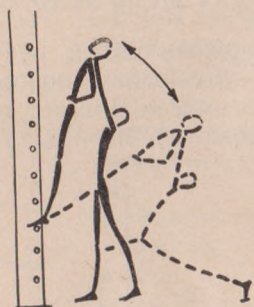


Рис. 161



Рис. 162

клоняясь назад и прогибаясь, опускает руки вниз и принимает положение стойки с опорой затылком на руки партнера (рис. 160).

4. И. п. — первый в стойке ноги врозь на 3—4-й рейке, руки на поясе. Второй сзади, подняв руки вверх, поддерживает партнера ладонями за шею.

Второй, отходя назад и приседая, опускает первого до горизонтального положения, первый, напрягая мышцы, сохраняет тело прямым (рис. 161).

5. И. п. — первый стоит лицом к стенке на расстоянии шага, руки на поясе. Второй стоит сзади, положив ладони прямых рук на плечи партнера (ближе к лопаткам).

Первый, сохраняя тело прямым, переступает ногами по рейкам вверх до горизонтального положения, наклоняясь назад и опираясь плечами на руки второго, затем спускается обратно (рис. 162).

6. И. п. — партнеры рядом стоят на смежных пролетах на 4—6-й рейке, держась руками на уровне груди.

Первый принимает положение виса стоя согнувшись, второй, группируясь и плотно прижимаясь к стенке, пролезает влево (вправо) в «окно»; то же наоборот.

7. И. п.— первый в висе стоя лицом к стенке, второй в седе верхом на плечах партнера, зацепившись носками за его спину, хват руками за рейку на уровне плеч (рис. 163).

Лазание вдвоем вверх, вниз и в сторону.

Вариант: то же, но первый (нижний) не держится руками за рейки.



Рис. 163

Парные упражнения на гимнастической скамейке

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. И. п. — первый в упоре лежа ноги врозь поперек у конца скамейки. Второй, стоя сзади, держит партнера за ноги у голеностопных суставов («тачка»).

Ходьба по доске гимнастической скамейки: поочередно переставляя руки; одновременными толчками рук.

Вариант: передвижение по рейке перевернутой скамейки.

2. И. п. — первый в упоре лежа ноги врозь поперек у конца скамейки, одна рука на полу, другая, согнутая, опирается на скамейку. Второй, стоя сзади, держит партнера за ноги у голеностопных суставов (рис. 164).



Рис. 164



Рис. 165

Одновременным толчком смена положений рук, перемещающая туловище то влево, то вправо над скамейкой.

Вариант: то же с продвижением вперед; второй идет по полу или по доске скамейки.

3. И. п. — первый в упоре лежа ноги врозь продольно перед скамейкой. Второй в стойке сзади держит партнера за ноги у голеностопных суставов.

Первый, поочередно переставляя руки, переходит в упор лежа на скамейке и возвращается на пол.

4. И. п. — первый в стойке на руках на скамейке продольно. Второй в стойке ноги врозь (скамейка между ногами) держит партнера сбоку за ноги (рис. 165).

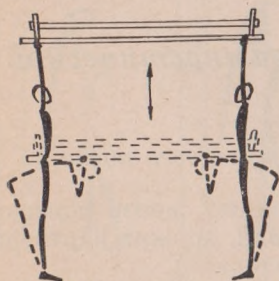


Рис. 166

Первый сгибает и разгибает руки. Второй оказывает активную помощь или помогает сохранить равновесие.

5. И. п. — партнеры в стойке ноги врозь, держа скамейку за концы согнутыми руками на голове (доской вниз).

Одновременно поднять скамейку вверх и снова опустить.

6. И. п. — партнеры, стоя ноги врозь, держат скамейку за концы на правом (левом) плече (доской вниз).

Одновременно поднять скамейку вверх — опустить ее на другое плечо.

7. И. п. — партнеры, стоя у противоположных концов скамейки лицом друг к другу в наклоне вперед, держатся руками за доску.

Одновременно выпрямляясь, поднять скамейку на грудь, вверх и опустить на пол.

8. И. п. — стойка лицом друг к другу, держа скамейку за концы на прямых руках вверх.

Одновременно наклоняясь вперед и сгибая руки, положить скамейку на лопатки, выпрямляясь, поднять скамейку вверх (рис. 166).

9. И. п. — стойка ноги врозь в затылок друг другу у противоположных концов скамейки правым боком в наклоне к ней, держась правой рукой за ближний, а левой рукой за дальний край доски.

Одновременно выпрямляясь, поднять скамейку пря-

мыми руками через сторону вверх и опустить с другой стороны.

10. И. п. — стойка лицом друг к другу, держа скамейку за концы внизу.

Круги скамейкой. Одновременно поднимая скамейку прямыми руками через сторону вверх и переступая ногами (на месте), повернуться кругом; продолжая поворот, опустить скамейку вниз с другой стороны.

Упражнения для мышц туловища

1. И. п. — первый, сидя на полу спиной к скамейке, опирается согнутыми руками о доску, приподняв ноги вперед. Второй лицом к партнеру в стойке ноги врозь



Рис. 167



Рис. 168

(или на колене) с полунаклоном вперед держит первого за ноги у голеностопных суставов (рис. 167).

Первый, прогибаясь и разгибая руки, принимает положение упора лежа сзади. Второй, выпрямляясь, поднимает партнера за ноги.

2. И. п. — первый в стойке на коленях на скамейке продольно, руки на поясе. Второй в приседе сзади, опираясь руками на ноги партнера сверху (ближе к ступням).

Первый, сгибаясь в тазобедренных суставах, наклоняет прямое туловище вперед, сохраняя вертикальное положение бедер.

Варианты: то же, меняя положение рук — к плечам, в стороны, за голову, вверх.

3. И. п. — первый в упоре лежа на согнутых руках продольно бедрами на скамейке, руки на полу. Второй в приседе сзади держит партнера за ноги сверху у голеностопных суставов (рис. 168).

Первый наклоняется назад и снова ложится.

Варианты: 1) то же, фиксируя прогнутое положение туловища;

2) то же с поворотом туловища налево и направо;

3) круговые движения туловищем влево и вправо (без поворотов).

Те же варианты, меняя положение рук: к плечам, в стороны, за голову, вверх.

4. И. п. — первый в седе на скамейке продольно, руки на поясе. Второй в приседе со стороны ног партнера держит их сверху у голеностопных суставов.



Рис. 169



Рис. 170

Первый наклоняется назад (до касания затылком пола) и возвращается в и. п.

Варианты: 1) то же, меняя положение рук: к плечам, за голову, вверх;

2) то же с дополнительным наклоном вперед;

3) то же с поворотом туловища налево и направо;

4) наклоны назад, фиксируя туловище под разным углом.

5. И. п. — первый в седе на скамейке продольно, ноги вперед-вверх (повыше), держась руками за ноги. Второй в стойке на колене лицом к партнеру придерживает первого руками за ступни (рис. 169).

Первый наклоняется назад, руки за голову (или вверх), до касания пола головой, и поднимается в и. п.

6. И. п. — первый лежит спиной вниз тазом на скамейке, касаясь пятками и локтями пола, руки за головой. Второй в седе на пятках со стороны ног партнера придерживает руками его левую (правую) ногу (рис. 170).

Первый поднимается в сед, одновременно поднимая вверх правую (левую) ногу, и, обхватив ее руками, старается коснуться лбом колена.

7. И. п. — стоя ноги врозь в затылок друг другу, партнеры держат скамейку за концы на правом плече (доской вниз).

Одиночные или пружинящие наклоны влево; то же вправо, переложив скамейку на левое плечо. Можно делать упражнение и в стойке лицом друг к другу.

8. И. п. — первый лежит левым боком, бедром на скамейке поперек, ноги врозь, правая впереди, опираясь левым плечом (или предплечьем) о пол. Второй в упоре стоя на коленях опирается руками на ступни партнера и прижимает их к полу (рис. 171).

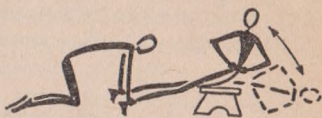


Рис. 171

Первый, поднимая туловище и поворачивая его направо, наклоняется вправо, руки на поясе (за головой, вверх), затем ложится в и.п. То же, повернувшись кругом.

9. И. п. — сед верхом на скамейке вплотную спиной друг к другу, зацепившись носками снизу за доску, руками в стороны, соединив кисти.

Повороты туловища налево и направо, взаимно помогая друг другу.

Упражнения для мышц ног

1. И. п. — стойка на правой ноге лицом друг к другу по обе стороны скамейки, левой ногой опереться о ближний край скамейки, руки вперед, соединив кисти.

Первый делает глубокий присед на всей ступне. Второй, наклоняясь вперед, поддерживает его, первый встает, второй одновременно приседает (рис. 172). То же, сменив ноги.

2. И. п. — узкая стойка ноги врозь (или ноги вместе) на скамейке продольно, вплотную носками, лицом друг к другу, взявшись за руки и наклонившись всем телом назад (рис. 173).

Приседание и вставание одновременно вдвоем, сохраняя равновесие. Оттягиваясь назад, руки держать прямыми.

Вариант: то же на рейке перевернутой скамейки.

3. И. п. — стойка лицом друг к другу на скамейке продольно (ступня к ступне), взявшись за руки, наклонившись всем телом назад.

Ходьба боком приставными шагами, сохраняя равновесие.

Варианты: 1) ходьба боком приставными шагами в приседе, оттягиваясь туловищем назад (на прямых руках) и сохраняя равновесие;

2) то же на рейке перевернутой скамейки.

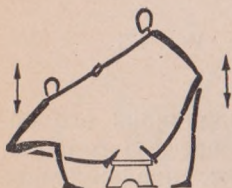


Рис. 172

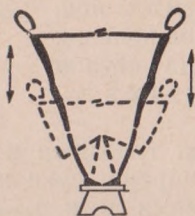


Рис. 173



Рис. 174

4. И. п. — присед лицом к скамейке продольно у противоположных концов, взяв ее руками за доску снизу.

Одновременно встать, поднимая скамейку перед собой. Сохранять прямое положение спины, не наклоняя туловища.

5. И. п. — стоя в затылок (или лицом друг к другу), партнеры держат скамейку за концы на голове.

Одновременно присесть и встать, сохраняя равновесие. Присесть на носках, разводя колени врозь, спину держать прямо.

Варианты: 1) то же, но скамейка на прямых руках вверху;

2) то же, но опуская скамейку поочередно на правое и левое плечо.

6. И. п. — партнеры, стоя в широкой стойке ноги врозь в затылок (или лицом друг к другу), держат скамейку за концы на плече (рис. 174).

Приседание и вставание на правой и левой ноге поочередно; то же с пружинящими покачиваниями в выпаде.

Вариант: поочередные выпады влево и вправо из стойки ноги вместе.

Упражнения для мышц всего тела

1. И. п. — стойка лицом друг к другу на доске скамейки.

Расхождение вдвоем: обхватив руками партнера за пояс, выставить вперед правые (левые) ноги и, развернув носки наружу, поставить ступни рядом (ступни соприкасаются внутренним краем). Придерживая друг друга, поменяться местами, переставив одновременно левые (правые) ноги вперед и повернувшись кругом.

Вариант: то же, но на рейке перевернутой скамейки.

2. И. п. — стойка на скамейке ноги врозь, правая (левая) впереди, лицом друг к другу на расстоянии полушага (или соприкасаясь носками), ступни на одной линии.

«Кто устоит?» Ударами правых (левых) рук ладонь о ладонь вывести партнера из равновесия.

Вариант: то же стоя на рейке перевернутой скамейки.

3. И. п. — второй сидит верхом на спине первого, обхватив его за плечи. Первый держит партнера руками снаружи под бедра.

Переноска партнера на спине, передвигаясь по доске скамейки: прямо; боком приставными шагами.

Вариант: то же по рейке перевернутой скамейки.

Упражнения в сопротивлении

1. И. п. — сед верхом на скамейке вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти, ноги прямые или согнуты, ступни на полу (рис. 175).

Первый наклоняется назад, прижимая партнера грудью к скамейке, второй оказывает сопротивление.

Варианты: 1) первый наклоняется вперед, преодолевая сопротивление второго;

2) одновременно нажимать спинами назад, оказывая сопротивление;

3) одновременно наклоняться вперед, оказывая сопротивление.

2. И. п. — сед верхом на скамейке лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, ноги прямые, опираясь

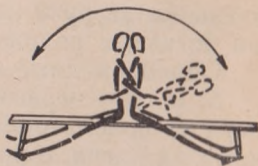


Рис. 175

ступнями о ступни партнера, руки впереди, соединены глубоким хватом (или хватом пальцами).

Поочередные наклоны назад, преодолевая сопротивление партнера.

Вариант: перетягивание друг друга, оказывая сопротивление.

3. И. п. — сидя на скамейке поперек вплотную спиной друг к другу, ноги согнуты, ступни на скамейке, держаться руками за доску.

Переталкивать друг друга спиной, оказывая сопротивление.

Игровые задания*

Передвижение вдвоем (для эстафет)

1. И. п. — стойка вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти.

Ходьба широким шагом или бег вперед и назад.

2. И. п. — стойка вплотную боком друг к другу, разноименные ноги связаны за голени внизу.

Бег на «трех» ногах.

3. И. п. — стойка в затылок друг другу; первый стоит впереди на правой ноге, согнув левую назад, второй — на левой ноге, подняв правую вперед. Оба одной рукой поддерживают ногу партнера: первый — правой рукой под голень, второй — левой за носок.

Одновременные прыжки с продвижением вперед.

4. И. п. — стойка боком друг к другу на одной ноге, взявшись за руки внизу и сделав перемах разноименными ногами в положение завеса согнутой ногой на руке.

Одновременные прыжки с продвижением вперед.

5. И. п. — первый в стойке ноги врозь держит партнера за пояс, второй, стоя к нему лицом и опираясь руками на плечи, с прыжка садится верхом и обхватывает ногами туловище (в области грудной клетки). После этого второй с помощью первого наклоняется назад и, про-

* Здесь приведены только примерные игровые задания, так как многие упражнения из предыдущих разделов можно использовать в различных играх-соревнованиях. Например, упражнения в сопротивлении, а также некоторые упражнения с палками, скакалками и набивными мячами.

дев голову и плечи между ногами партнера, опирается руками сзади на его ноги у голеностопных суставов, а правый одновременно наклоняется вперед до упора на руках.

Первый передвигается вперед в упоре согнувшись.

«Кто сильнее?»

1. И. п.— стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, партнеры сгибают руки вперед и соединяют пальцы в замок (на высоте плеч).

По сигналу, сгибая кисти и нажимая руками вперед-вниз, заставить партнера присесть.

2. И. п.— стойка лицом друг к другу на расстоянии большого шага, соединив руки глубоким хватом (между партнерами проведена черта).

По сигналу перетягивание партнера за черту.

Вариант: то же, держась за палку хватом на ширине плеч.

3. И. п.— широкая стойка боком друг к другу (лицом в противоположные стороны), соединив одноименные руки глубоким хватом. На расстоянии 1—1,5 м снаружи от каждого партнера на полу лежат кубики.

«Достань кубик». По сигналу перетягивать друг друга, стараясь поднять с пола свой кубик.

Вариант: то же, держась за концы гимнастической палки.

4. И. п.— произвольная стойка лицом друг к другу, держась руками за один набивной мяч.

«Отними мяч». По сигналу вырывать мяч у партнера различными способами.

«Кто устоит?»

1. И. п.— широкая стойка боком друг к другу на одной линии (лицом в противоположные стороны), опираясь наружным краем ступни о ступню партнера, соединив одноименные руки хватом за большие пальцы или за ладони.

Движениями руки в разные стороны вывести партнера из равновесия, заставив оторвать от пола пятку, носок или переступить ногой.

Вариант: то же, стоя на гимнастической скамейке или на низком бревне.

2. И. п.— стойка ноги врозь правой (левой) вперед лицом друг к другу на расстоянии полушага (или соприкасаясь носками), ступни на одной линии.

Ударами правой (левой) руки о ладонь вывести партнера из равновесия.

3. И. п.— глубокий присед на всей ступне лицом друг к другу на расстоянии шага, руки согнуты вперед ладонями вперед.

Одновременными ударами ладонью о ладонь партнера вывести его из равновесия.

Вариант: то же в приседе на носках.

4. И. п.— упор лежа лицом друг к другу на расстоянии полушага.

«Выбивание опоры». Неожиданными движениями рук, выдергивая или сталкивая руки партнера, заставить его коснуться пола коленом, животом или грудью.

«Успей поймать!»

1. И. п.— стойка лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, первый руки вперед, держа гимнастическую палку хватом сверху.

Первый неожиданно для партнера выпускает из рук палку, второй должен успеть поймать ее хватом сверху.

2. И. п.— стойка лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, левую руку вперед-в сторону (или в сторону), держать палки вертикально вверх за нижний конец.

По сигналу оба раскрывают левую кисть, выпуская палку, и, сделав выпад вперед, ловят правой рукой падающую палку партнера. То же, выпуская палку из правой руки и подхватывая левой.

3. И. п.— стойка лицом друг к другу на расстоянии трех-четырёх шагов, держа в руках по набивному мячу.

По сигналу оба подбрасывают мяч вверх на обусловленную высоту и быстро меняются местами, чтобы успеть поймать падающий мяч партнера.

Можно постепенно увеличивать расстояние между партнерами или уменьшать высоту, на которую подбрасываются мячи.

Содержание

Введение	3
Особенности методики применения упражнений	6
Проведение упражнений	9
Парные упражнения без предметов	12
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	—
Упражнения для мышц спины и шеи	25
Упражнения для мышц брюшного пресса	31
Упражнения для мышц ног	40
Упражнения для мышц всего тела	53
Передвижения с партнером	60
Парные упражнения с гимнастической палкой	62
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	—
Упражнения для мышц туловища	68
Упражнения для мышц ног	70
Упражнения для мышц всего тела	72
Парные упражнения с набивным мячом	75
Упражнения в передаче мяча	—
Упражнения в перекачивании мяча	76
Упражнения в бросках и ловле мяча двумя руками	77
Упражнения в бросках и ловле мяча одной рукой	81
Упражнения в бросках мяча ногами	82
Парные упражнения со скалкой	83
Упражнения в прыжках	—
Упражнения в сопротивлении	86
Парные упражнения на гимнастической стенке	87
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	—
Упражнения для мышц туловища	89
Упражнения для мышц ног	97
Упражнения для мышц всего тела	99
Парные упражнения на гимнастической скамейке	101
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	—
Упражнения для мышц туловища	103
Упражнения для мышц ног	106
Упражнения для мышц всего тела	107
Игровые задания	108

Гелий Антонович Васильков

Парные гимнастические упражнения

Редактор *А. К. Гринкевич*. Художник *М. О. Бишофс*.
Художественный редактор *Л. А. Кулагин*. Техниче-
ский редактор *С. С. Басилова*. Корректоры *В. А. Шаш-*
кова, Л. В. Чернова

А09406. Сдано в производство 27/IV 1971 г. Подписано
к печати 29/IX 1971 г. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага
кн. журн. Печ. л. 3,5. Усл. печ. л. 5,88. Уч.-изд. л.
5,25. Бум. л. 1,75. Тираж 15 000 экз. Издат. № 4636.
Цена 20 коп. Зак. 332.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по
печати при Совете Министров СССР. Москва, К-6.
Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома
Комитета по печати при Совете Министров СССР.
Ярославль, ул. Свободы, 97.

