

Комбинации для контрольных занятий

1 год обучения

1. Из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд в сед ноги врозь – «складка» - упор присев и о. с.
2. Из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост»- лечь, перекаат назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд упор присев и о.с.
3. Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев; прыжок вверх прогибаясь и о.с.

2 год обучения

для мальчиков

1. Кувырок вперёд, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках; перекатом вперёд упор присев; стойка на голове согнув ноги и о.с.
2. Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью; лечь и поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать); перекатом вперёд упор присев; кувырок назад в упор присев; встать, переворот в сторону (колесо); поворот на 90°, кувырок вперёд и прыжок вверх прогибаясь, о.с.

для девочек

1. Два кувырка вперёд и, выпрямляясь, руки вверх, опуститься в «мост»; лечь и стойка на лопатках; перекаат вперёд в упор присев, встать, переворот в сторону (колесо), поворот на 90°; кувырок вперёд и прыжок прогибаясь ноги врозь, о.с.
2. Из упора присев кувырок вперёд в сед с наклоном; кувырок назад в прямой шпагат; сед углом руки в стороны; лечь и «мост» - поворот кругом в упор присев; встать, переворот в сторону (колесо); поворот на 90°, кувырок вперёд и прыжок вверх прогибаясь.