

«Комплекс упражнений на развитие хореографических данных, поддержание физической формы»

Здесь продемонстрирован набор упражнений, для выполнения в домашних условиях, под присмотром родителя. Упражнения направлены на развитие растяжки и силы спины и ног. Выполняя эти упражнения, ребенок улучшит свои физические возможности и повысит эффективность работы на занятии. (Более подробные, индивидуальные рекомендации можно получить лично от педагога.)

1. Упражнение «ПЛАНКА»

Планка – это не просто упражнение. Это верный друг танцора, внимательно относящегося к состоянию своего тела и поддерживающего мышцы в тонусе. При правильном подходе планка оказывает мощнейшую фиксацию всех мышц живота, пресса, рук, ног и даже спины.

Ложимся на пол на живот

Сгибаем руки в локтях на 90 градусов в упор лежа на локтях

Тело должно быть в положении ровной линии.



Упор происходит только на кончиках пальцев ног и предплечья.

Постоянно контролируйте напряжение мышц живота и ягодиц

Дыхание должно быть спокойным и ровным, дышим диафрагмой.

Учащиеся 6-9 лет от 3 минут, 10-17 лет от 5 минут каждый день.

Ступни вместе!

Ноги должны быть прямыми и напряженными!

Поясница. Самый сложный момент! Поясничный отдел позвоночника должен быть плоским, т.е. поясницу нельзя ни округлять, ни прогибать, как будто твоя поясница плотно прижата к стене

Локти. Ставь локти под плечевыми суставами.

2 Упражнение «СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ»

Из планки на вытянутых руках поднимаем кости таза вертикально вверх.

Для этого стопы поставить на один-два шага вперед, не отрывая рук от пола.

Ключевой момент - вытянуть спину абсолютно прямо, и создать между втянутым животом и бедрами угол в 60 градусов



Тело со стороны похоже на перевернутую букву V.

Опускайте пятки на пол до полного прикрепления стоп к полу.

Руки вытянуты и являются прямым продолжением спины. Пальцы рук широко раскрыты и опираются на подушечки.

Голова является продолжением прямой линии спины. Не выгибать шею вверх.

Отводим плечи подальше от головы.

Копчик тянется вверх.

Ноги прямые, колени втянуты.

Стопы приклеены к полу.

Выполняем каждый день от 1 до 3 минут.

3 Упражнение «ВЕРТИКАЛЬНАЯ СКЛАДКА СТОЯ»



Выдохните и начните наклоняться вперед, начиная наклон от тазобедренных суставов, а не от талии. Когда вы наклоняетесь, одновременно активно тянитесь передней частью торса прямо из паховой области. Не напрягайте при наклоне спину.

При наклоне старайтесь удлинять туловище, а не скручиваться.

Старайтесь не сгибать ноги, подтягивайте колени.

Положите ладони либо кончики пальцев на пол немного впереди либо по краям стоп (ладони параллельно стопам)

Плотно прижмите пятки к полу и тяните седалищные кости к потолку.

Расслабьте шею. Пусть голова располагается в свободном положении и тянется вниз под собственной тяжестью.

На вдохе осторожно поднимите голову, стараясь посмотреть, как можно выше.

Выпрямляйте руки и одновременно расправляйте плечи, прогните спину, вытягиваясь грудью вперед.

Пальцы рук при этом должны быть зафиксированы в прежнем положении

вернитесь в исходное положение.

не делайте рывков в стремлении подтянуть торс к ногам - туловище почти незаметно должно покачиваться все ближе к ногам в такт дыханию;

спина должна вытягивается вниз без усилий – под собственным весом;

вытягивайте нижние ребра и заднюю часть туловища так, чтобы голова касалась коленей.

выполнять от 30 секунд до 1 минуты

4 Упражнение «СИДИМ НА ПОДЪЕМАХ»

Корпус прямой, немного откинут назад,
стопы натянуты, пятки вместе!

Ягодицами давим на пятки, чтобы стопа
сгибалась дугой.

*Задержитесь на 30 секунд, вернитесь в исходное
положение сидя на коленях.*

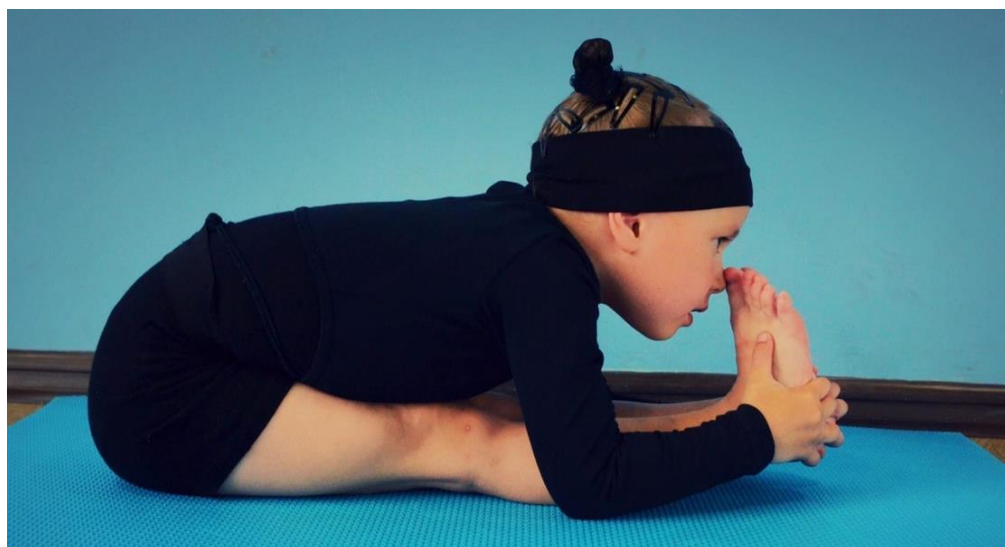
Повторите упражнение 4 раза.

Избегайте расхождения пяток друг от друга.



5 Упражнение «СКЛАДКА СИДЯ С СОКРАЩЕННЫМИ ПОДЪЕМАМИ»

*Его цель – это разработка задней поверхности бедра. Однако помимо его работают еще
мышцы спины и ягодиц.*



Изначальное положение:
сидя на полу.

Ноги вытянуты перед собой.

Колени смотрят вверх.

Стопы прижаты друг к другу, пальцы на ногах должны быть направлены на вас.

Прямая спина и опущенные расслабленные плечи.

Последовательность действий при выполнении упражнения:

- В первую очередь необходимо выпрямить спину. Из исходного положения постарайтесь максимально вверх потянуться макушкой головы. При этом грудь и поясница прогибаются немного вперед. Аккуратно, на руках, приподнимитесь. Старайтесь пятки направить вперед, а копчик вверх.
- Медленно наклоняйтесь, но ни в коем случае не ложитесь полностью. Нагнитесь так, чтобы живот лег на бедра, при этом не опускайте грудь. Прогните бедра. Кладите живот с самой низкой его точки. Задержитесь на несколько секунд в этом положении. Пусть тело привыкнет. Руки должны лежать на коленях. Однако не стоит напрягать их и пытаться подтянуть себя вниз.
Несомненно, каждому сейчас хочется дотянуться грудью до колен, обхватить руками ступни -этого делать не стоит. Потому что так выполняется другое упражнение – на округление спины. Оно тоже полезно, но на данный момент перед нами стоит цель на растяжение задней поверхности бедра.

Для «Складки» наклон совершается за счет вытягивания позвоночника, а не округления. Цель – положить грудь за колени, а не на них. То есть необходимо тянуться вперед.. Стараться нужно, чтобы на выдохе у вас шло растяжение.

На последнем выдохе тянитесь, что есть силы вперед, а затем медленно выходите из позиции.

Максимальное количество повторов – 10.

6 Упражнение «СТОЛИК»

Стопы натянуты, пальцы согнуты,

упор на большой палец,

корпус составляем
прямую линию,

таз не провисает.



Удерживаем 20 секунд, 4 повторения.

7 Упражнение «РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ –«ЧЕБУРАШКА»»

Зацепите руки за головой, локти направлены в стороны, разводя локти в стороны, сделайте подъем задержитесь на 4-6 секунд, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз (увеличивая количество подходов до 3х).

Избегайте чрезмерного разгибания шеи и позвоночника в поясничном отделе.





8 Упражнение «БОЛЬШОЙ МОСТИК»

Лягте на спину,
Согните ноги в коленях.
Ладони рук поставьте возле
головы, локти смотрят в
потолок.
Выталкивая таз и тянитесь
вверх, полностью выпрямляя
локти.
Держитесь в позе своего
редела.
Мягко опуститесь на пол в
исходное положение, не
делая резких движений.
Задерживаемся в положении 1 минуту.



Нужно прогнуться не только в поясничном отделе позвоночника, но и в грудном.

Для прогиба в грудном отделе нужно тянуться грудью вперед.

Постепенно сокращаем расстояние между ладонями и стопами.

Чем меньше расстояние между руками и ногами, тем более устойчивым будет мостик.

При выполнении мостика ваши руки должны быть полностью выпрямленными.

Во время мостика смотрим на руки.

Выполняем каждый день!

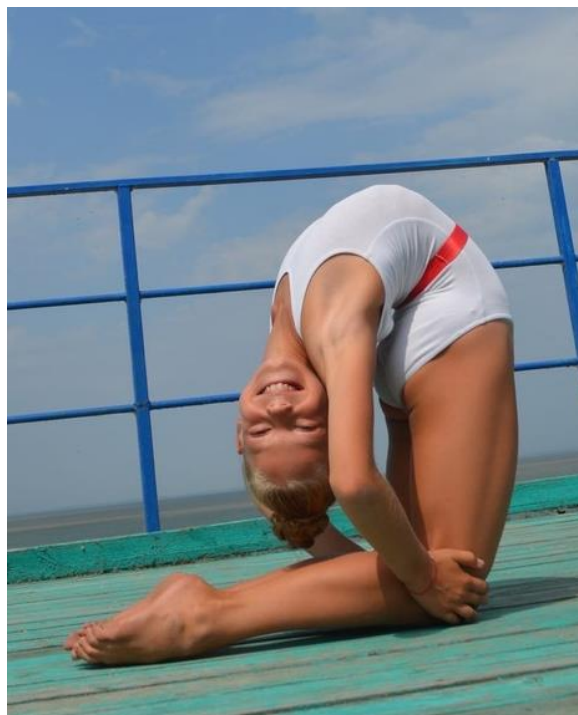
9 Упражнение «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»

Исходное положение для упражнения стоя на коленях.

затем поднимаем руки вверх
и начинаем уходить в прогиб
голову тянем к копчику.

Окончательный вид упражнения - держимся
руками за колени и увеличиваем прогиб.

Выполняем 8 раз!



10 ШПАГАТЫ (правый, левый, поперечный)



Сидим на каждом шпагате (продольные с двух ног, поперечный) не менее 5-7 минут

11 Упражнение «ЛЯГУШКА НАПРЯМЫХ РУКАХ»

*Исходное положение
«лягушка», лежа на
животе.*

*На выдохе плавно
вытягиваем руки.*

Макушка тянется вверх

Плечи опущены

Пах подкручен вперед

Выполняем каждый день!



Форма обратной связи:

присылаем фото и видео в закрытые беседы групп в What`s up