

В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик, доценты
Брестского государственного университета им. А. С. Пушкина

Упражнения с палками

Организация занятий

Упражнения с палками используются для развития двигательных качеств: силы, гибкости, точности исполнения отдельных положений и движений, — для формирования и исправления осанки. Выполняя упражнения с палками, дети приучаются к согласованным движениям обеими руками, развивают точность метаний и тонкой балансировки. С их помощью изучаются боевые движения, используемые в армейской службе. Палки широко задействованы в школьных программах по физической культуре начиная с младшего и заканчивая старшим школьным возрастом.

Для выполнения упражнений используются деревянные, пластмассовые и железные палки. В школьной практике удобнее использовать прочные деревянные палки разной длины (1,4 м, 1,1 м, 1 м) с округленными концами. Изготавливаются они из ясеня, дуба, ели или березы. Поверхность их должна быть гладкой, отшлифованной и покрытой лаком. Железные палки (также с округленными концами) могут применяться как литые, так и полые, покрытые хромом или никелем. Полые палки хороши тем, что их можно постепенно наполнять дробью или камешками, увеличивая вес снаряда от 500 г до 3 кг.

Обучение упражнениям следует начинать с деревянных палок, и только когда освоены основные положения и движения с отягощением (например с гантелями), можно перейти к упражнениям с железными палками, постепенно заменяя их более тяжелыми (от 500 — до 2 500 г). Размещать занимающихся необходимо так, чтобы при выполнении движений в разных направлениях ученики не соприкасались друг с другом. Для этого следует разомкнуть группу не ближе чем на расстояние вытянутых рук и длину палки, удерживаемой в руке (рис. 1).

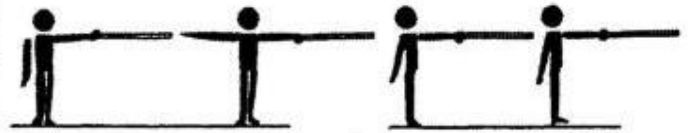


Рис. 1. Размещение учащихся

При выполнении упражнений необходимо добиваться соблюдения дисциплины, выполнения точных, согласованных движений от всех учеников. Упражнения в парах и боевые формы движений выполняются в медленном темпе с фиксацией конечных положений. Для избежания травм рекомендуется использовать мягкие, например, поролоновые перчатки.

Терминологическая запись упражнений с палками. При названии упражнений с палками основным признаком служит положение предмета (его направление) и совершаемый им путь.

Запись упражнений совершается в определенной последовательности. Сначала определяется исходное положение и способ хвата (хват сверху не указывается). Затем направление палки, прием исполнения и конечное положение. Например: «И. п. — выпад правой, палку к плечу вправо вперед. 1—2. Через стойку на правой выпад влево, с поворотом налево, вкручивая палку левой рукой с переводом за голову наклонно. 3—4. Выкрутом левой руки вернуться в и. п.» (рис. 2).



Рис. 2. Выпады

Техника выполнения упражнений

I. Исходные положения палки и хвататы

1.1. Общая характеристика

— Положение палки определяется по отношению к телу занимающегося. (Например: на высоте бедер (перед бедром, к правому бедру спереди, сбоку или сзади); на высоте груди (перед грудью, на грудь, перед собой); на

высоте плеч (на правое, на левое, за правое, под правое, к правому, к левому плечу, на лопатки и т.д.); на высоте головы (на голову, перед головой, за голову, над головой.)

— Различают симметричные, несимметричные, наклонные и вертикальные положения, а также положения палки со свободным концом (концами).

1.2. Симметричные положения (горизонтальные)



Палку вниз



Палку вперед



Палку вверх



Палку на грудь



Палку на голову



Палку за голову



Палку на лопатки



Палку назад



Палку перед собой



Палку вниз сзади

1.3. Несимметричные положения



Палку к правому бедру



Палку к правому бедру назад



Палку к левому бедру сзади вперед



Палку к левому плечу вперед



Палку вправо к плечу



Палку к левому плечу за голову



Палку над головой вправо



Палку на голову влево



Руки вверх, палку вправо

1.4. Наклонные положения



Палку наклонно влево



Палку на голову наклонно влево



Палку за голову наклонно вправо



Палку к правому плечу наклонно



Палку наклонно вперед правой



Палку к правому бедру сзади наклонно в сторону кверху



Палку за голову наклонно, левую руку вперед



Палку к правому плечу назад книзу



Палку за голову вправо книзу

1.5. Вертикальные положения



Палку вперед, правую руку сверху



Палку к бедру вправо, правую руку кверху



Палку к плечу вправо, правую руку кверху



Палку к плечу вправо, правую руку книзу



Палку на грудь, правая рука кверху



Палку за голову, левую руку кверху



Палку к правому плечу, левую руку кверху



Палку к правому плечу, левую руку книзу



Палку к правому бедру, левую руку кверху

1.6. Положения палки со свободным концом

— Вертикальные положения хватом двумя руками.



С палкой — вольно



Руки вперед, палку вниз



Палку вертикально вверх



Руки вверх, палку вниз



Руки за голову, палку вниз



Руки влево, палку вниз

— Вертикальные положения палки хватом одной рукой.



Левую руку перед грудью, палку вверх



Левую руку вперед, палку вниз



Левую руку и палку вверх



Левую руку в сторону, палку вниз



Левую руку вперед, палку вверх



Палку к плечу

— Наклонные положения палки.



Палку вверх наклонно вперед



Палку вверх наклонно назад кверху



Палку за голову наклонно книзу



Палку вправо книзу

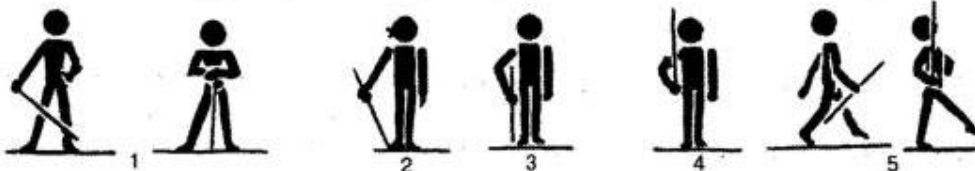


С палкой вольно

1.7. Строевые положения

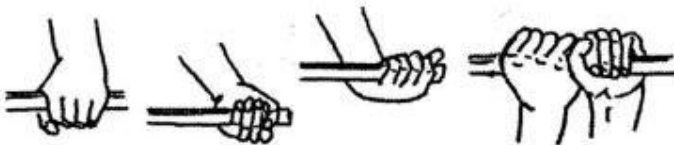
1. «С палкой вольно!» а) Стойка ноги врозь, палка в правой руке, левая рука на пояс. Левый конец палки касается левого носка; б) обе руки лежат на вертикально стоящей палке, левая сверху. 2. «Равняйся!» Нижний конец палки прижат к носку правой ноги, верхний отводится правой рукой

вперед — вправо. 3. «Смирно!», «Строевая стойка». Палка удерживается у ноги, правую руку опустить свободно, обхватив ею палку. 4. «С палкой смирно!», «Палку к плечу». Палка удерживается у плеча большим и указательным пальцами, остальные придерживают снизу. 5. «Удерживать!» В движении палка удерживается в руке и к плечу.



II. Способы хватов

1. Хват сверху — хват тыльной стороной ладони вперед. 2. Хват снизу — образуется после поворота руки наружу (супинация). 3. Обратный хват — получается после поворота руки во внутрь (пронация). 4. Разный хват — хват, в котором одна рука в одном, другая — в другом хвате.



III. Направление палки

Направление палки определяет, где и какая кисть находится: «левая вверху», «левая внизу», «левая в сторону». Это значит, что рука, одноименная стороне направления, находится в направлении свободного конца палки и поддерживает ее, а другая удерживает палку у тела. При симметричных поло-

жениях палка удерживается за концы прямыми или согнутыми руками. При несимметричных положениях палка удерживается в каком-либо направлении одной прямой, а другой согнутой рукой. Круговые движения выполняются в трех плоскостях: в лицевой, боковой и горизонтальной. По величине и радиусу движения делятся на круги: *большие* (ось вращения в плечевом суставе); *средние* (ось вращения в плечевом и локтевом суставах); *малые* (рука неподвижна, ось вращения в лучезапястном суставе).

IV. Приемы исполнения

1) Сгибая и разгибая руки; 2) размахиванием; переворачиванием; 3) броском; 4) скольжением; 5) вкрутом и выкрутом; 6) крутом; 7) боевыми приемами: «ударами», «уколами», размахами и т.д.

V. Конечные положения

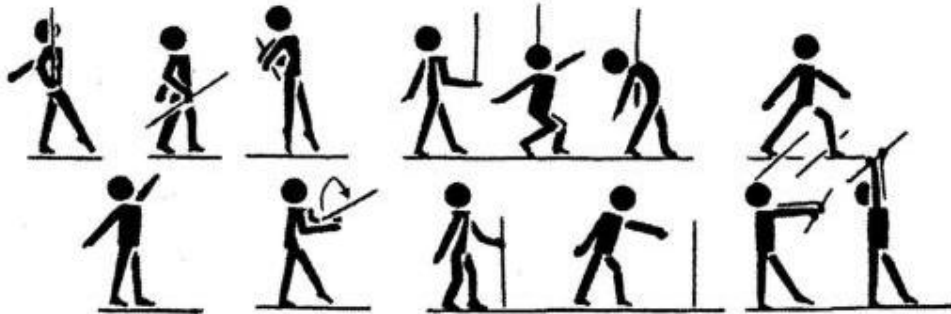
Обычно указывается, совершается ли возврат в исходное положение.

Типовые упражнения с палками

I. Упражнения в ходьбе

1. Ходьба строевым шагом, палка к плечу. 2. Ходьба обычным (походным) шагом, палка в правой руке. 3. Ходьба на носках, палка за спиной сжата в локтевых изгибах. 4. Ходьба приседая и вставая, балансируя палку на ладони (лбу, подбородке и т.д.).

5. Ходьба переступая через одну (две) палки. 6. Ходьба наступая стопами на палки. 7. Передвижения с подбрасыванием и ловлей палки в разные хваты. 8. Передвижение по кругу, перехватывая палку, оставленную в вертикальном положении впереди идущим. 9. Ходьба с выполнением упражнений (палку вперед, вверх, назад и т.д.).

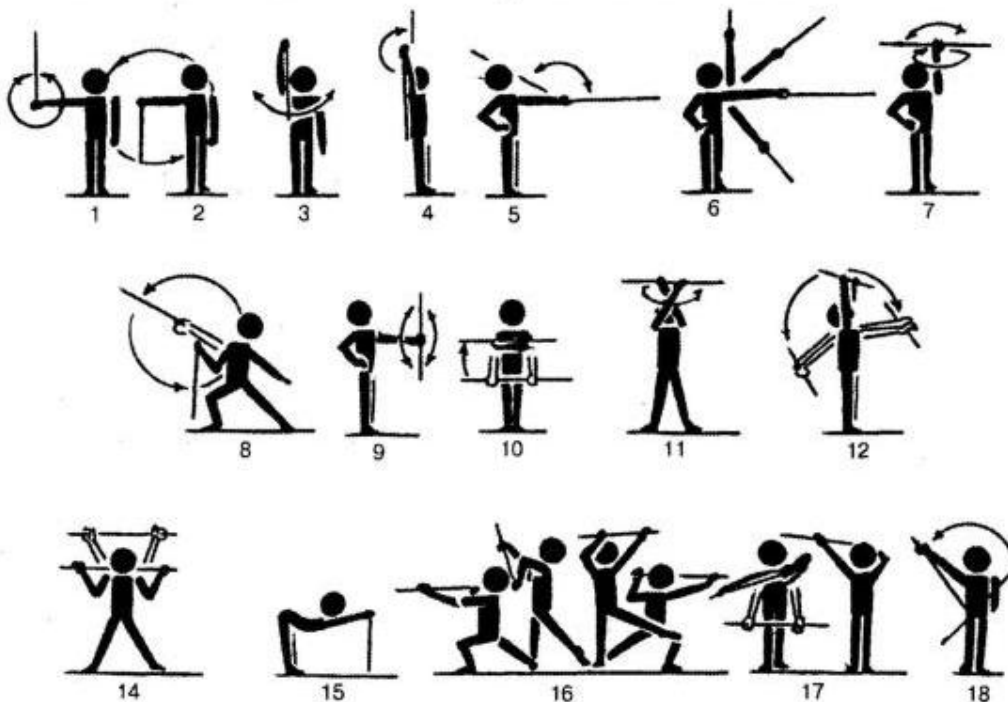


II. Упражнения на месте

A. Упражнения на растягивание мышц плечевого пояса и рук.

1. Из положения «правая рука в сторону (вверх)» описать малый круг перед рукой и за рукой (махи палкой вперед и назад) в боковой плоскости. 2. Из положения «правая рука в сторону (вверх)» описать большой круг перед рукой и за рукой (махи палкой вперед и назад) в боковой плоскости.

3. И. п. — правая рука вверх, палка книзу. Махи палкой в стороны (выполнять движением кисти), постепенно увеличивая амплитуду. 4. И. п. — правая рука вверх, палка сзади книзу. Поднимать палку вверх и опускать вниз движением кисти. 5. И. п. — палку вперед левой. Маховые движения прямой рукой (с закрепленной палкой) вверх и вперед. 6. И. п. — палка влево. Маховые движения прямой рукой с остановками в разных положениях. 7. И. п. — палка вверх

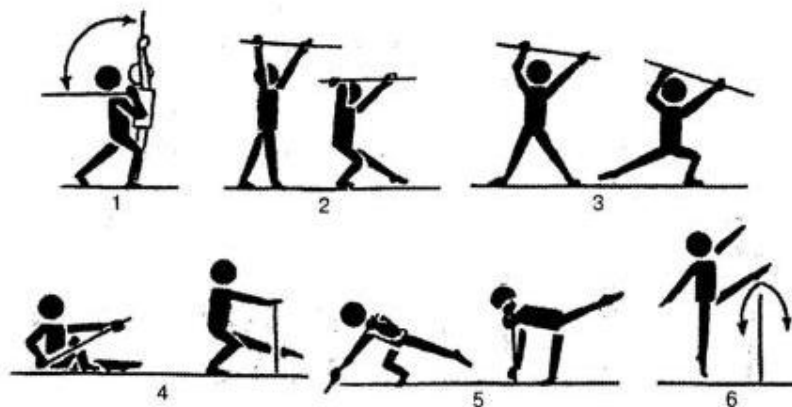


в левой хватом за середину. Маховые движения палкой (вверх наружу, вперед, назад в горизонтальной плоскости). 8. И. п. — о. с., палка в правой. Выпад вправо, средний круг книзу палкой за телом, левая рука в сторону книзу. 9. Палка вертикально вперед, хватом за середину. Повороты палки в лицевой плоскости. 10. И. п. — палка вниз, хватом на ширине плеч (параллельный хват). Повороты палки, левая сверху, затем правая сверху. 11. И. п. — палку вверх. Повороты палки до положения скрестно, левая впереди (затем правая). 12. Выкруты вперед и назад. 13. Бег с палкой, зажатой в локтевых сгибах за спиной. 14. И. п. — палку на лопатки. Рывковые движения палкой вверх — назад. 15. Опираясь о палку прямыми руками, выполнять пружинящие наклоны вперед, стараясь прогнуться в грудной части. 16. И. п. — выпад правой, палку к плечу вправо вперед, через стойку на правой, выпад влево с поворотом налево, вкручивая палку левой рукой с переводом за голову наклонно. 17. И. п. — палка внизу, левая хватом снизу. Вкручивание палки левой рукой

с переводом за голову наклонно вправо. 18. И. п. — палка внизу. Вкручивание палки левой рукой с переводом палки к правому бедру сзади, правая рука в сторону.

Б. Упражнения для развития силы мышц ног.

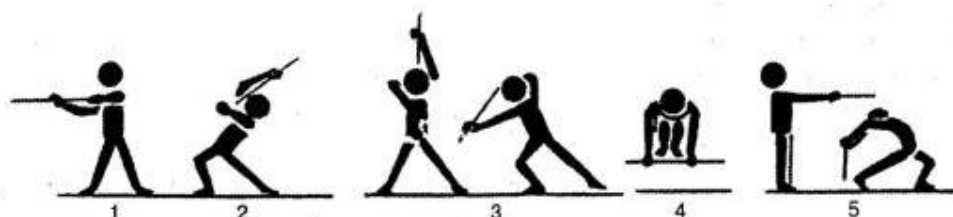
1. И. п. — о. с, хватом двумя руками за конец, палка вверх. Шагом назад поочередные приседания в положения выпадов, палку на плечо. 2. В стойке ноги врозь правой поднять палку вверх над головой, левая рука вперед, пружинящие приседания на левой, с одновременным опусканием палки на голову. 3. В стойке ноги врозь пошире, палка над головой влево, пружинящие приседания на левой с одновременным опусканием палки на голову. 4. Из седа, опираясь концом палки, встать с поворотом, сохранять равновесие. Обратным движением сесть. 5. Равновесие (баланси́рование) палки на носке правой ноги. 6. Перемах левой через палку, поставленную вертикально на пол. Перемах правой сбоку через палку, поставленную вертикально на пол.



В. Упражнения для укрепления мышц туловища.

1. Из седа, опираясь концом палки, встать с поворотом, сохранять равновесие. 2. В стойке ноги врозь, палку к плечу вправо, сгибая правую, выполнять пружинящие наклоны влево, поднимая правый конец палки

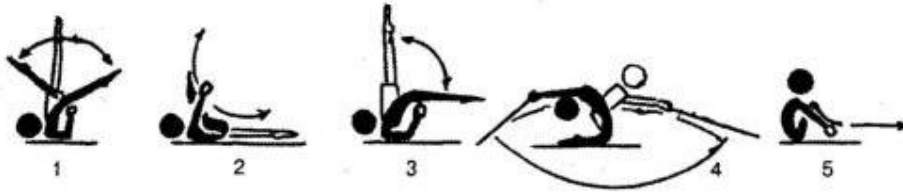
вверх. 3. В широкой стойке ноги врозь, палка за головой, левая вверх, сгибая правую ногу, наклон вправо, палку за голову, правую в сторону. 4. Прыжки согнув ноги через палку. 5. Из о. с. палку вперед, выполнять поочередные выпады вперед с наклоном туловища назад, палку назад за голову.



Г. Упражнения для растягивания мышц спины и бедер.

1. В стойке на лопатках, палка к спине, поочередные махи ногами, стараясь достать носками пола. 2. Лежа на спине, сгибая ноги, выполнять перемахи ногами под пал-

кой вперед и назад. 3. В стойке на лопатках (с опорой на палку опускание вперед прямым телом). 4. Стоя на коленях, очерчивать концом палки круги вокруг себя. 5. В седе, согнув ноги, опираясь пятками о палку, пружинящими покачиваниями выпрямлять ноги.



Комплексы общеразвивающих упражнений с палками

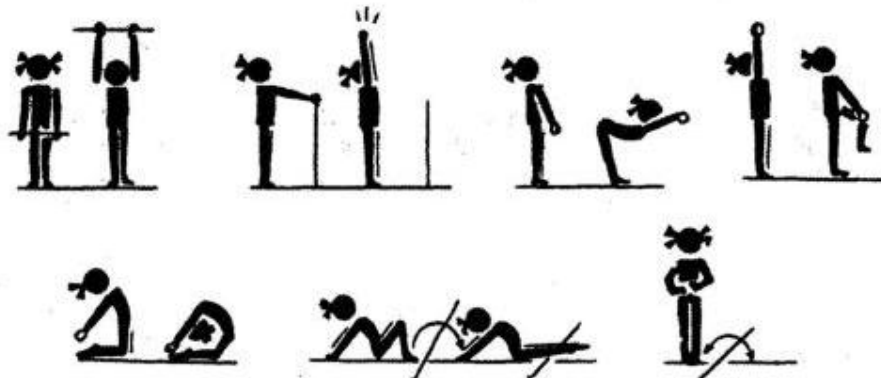
Упражнения для детей младшего школьного возраста

Комплекс 1.

Выполнять каждое упражнение по 4—6 раз.

1. И. п. — о. с., палка внизу. 1 — палку вверх, посмотреть на нее. 2 — и. п.
2. И. п. — палка расположена вертикально, одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро подняв руки, хлопнуть в ладони. 2 — и. п.
3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1—2 — наклон вперед прогнувшись, палку вверх, смотреть на руки. 3—4 — и. п.

4. И. п. — о. с., палка вверх. 1. — согнув ногу вперед, палку опустить на колено — вдох. 2. — и. п., выдох.
5. И. п. — стоять на коленях, палка сзади. 1 — прогнуться, коснуться палкой пяток ног — выдох. 2. — и. п., вдох.
6. И. п. — сидя согнуть ноги перед палкой, лежащей на полу, руками опереться сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямляя их, вдох. 2 — и. п., выдох.
7. И. п. — стать боком у конца палки, лежащей на полу, выполнять прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад.



Комплекс 2

1. И. п. — о. с., палку вперед хватом на ширине плеч. 1 — палку скрестно, левую сверху. 2 — и. п. 3—4 — то же, скрестно правой.
2. И. п. — о. с., палка на лопатках. 1 — палку вверх, смотреть на нее, вдох. 2 — и. п., выдох.

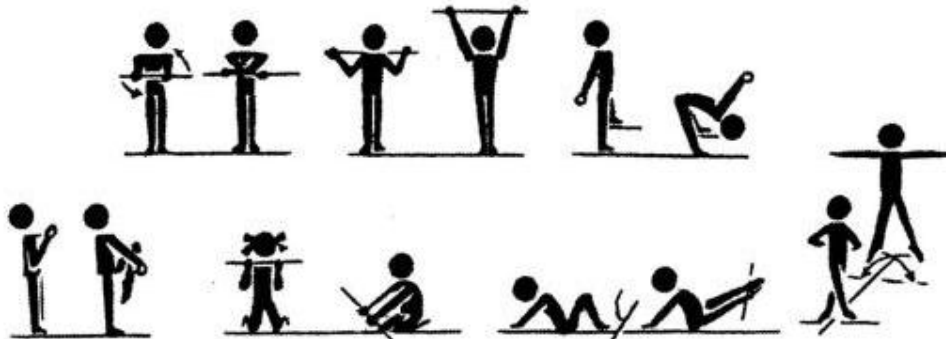
3. И. п. — стойка ноги врозь, палка сзади. 1 — наклон вперед, палку назад, выдох. 2 — и. п.
4. И. п. — о. с., палка к груди. 1—3 — опуская палку, подтянуть колено к груди, выдох. 4. — и. п., вдох.
5. И. п. — стоя на коленях, ноги врозь, палка перед грудью. 1 — положить палку на пол слева, выдох. 2 — выпрямиться, выдох.

3 — взять палку. 4 — и. п. 5—8 — то же вправо.

6. И. п. — сидя, ноги согнуты, палка на полу, руками опереться сзади. 1—2 — захва-

тив палку ступнями ног, поднять ее вверх, вдох. 3—4 — и. п.

7. И. п. — стойка ноги врозь, палка на полу между ног. Прыжки через палку ноги скрестно и врозь.



Комплекс 3

1. И. п. — о. с., палка перед грудью. 1 — палку вперед. 2 — и. п.

2. И. п. — узкая стойка ноги врозь, палка сзади. 1—3 — резкие отведения палки назад. 4 — и. п.

3. И. п. — ноги врозь, палка сзади. 1 — наклон влево, коснуться концом палки пятки левой ноги. 2 — и. п. 3—4 — то же вправо.

4. И. п. — о. с., палка стоит вертикально, одним концом на полу; правая рука находится на верхнем конце палки. 1—4 —

в приседе обойти палку в одну сторону. 5—8 — то же в другую.

5. И. п. — сед на пятках, палка внизу. 1 — наклон вперед, положить палку подальше от себя. 2 — выпрямиться. 3 — наклониться, взять палку. 4 — и. п.

6. И. п. — о. с., палка сзади. 1 — согнуть ногу назад, до касания ступней палки. 2 — и. п. 3—4 — то же другой ногой.

7. И. п. — стойка ноги врозь, палка на полу между ног. Прыжки скрестно вперед и назад до конца палки.



Упражнения для детей среднего школьного возраста

Повторять каждое упражнение по 6—8 раз.

Комплекс 1

1. И. п. — о. с., палка вертикально в правой руке, хват за середину. 1 — бросить палку вверх. 2 — поймать палку левой рукой. 3—4 — то же другой рукой.

2. И. п. — о. с., палка вертикально на правой ладони. 1—2 — балансируя палкой, присесть и коснуться левой ладонью пола. 3—4 — и. п.

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка сверху. 1 — описать круг руками вправо. 2 — наклон вправо. 3 — выпрямляясь, описать круг руками влево. 4 — наклон влево.

4. И. п. — сед, ноги врозь, палка вверху хватом на ширине плеч. 1 — наклоняясь вперед, положить палку на пол подальше. 2 — упор сидя, ноги врозь. 3 — наклоняясь вперед, взять палку. 4 — и. п.

5. И. п. — лежа на животе, руки вверх, хват за нижний конец палки, вертикально стоящей на полу. 1—4 — четыре перехвата руками вверх. 5—8 — и. п.

6. И. п. — ноги врозь, палка за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 — с поворотом налево согнуть левую. 2 — и. п. 3—4 — то же в другую сторону.

7. И. п. — лежа на спине, палка кверху. 1—2 — поднимая ноги и руки вперед, коснуться палкой ног. 3—4 — и. п.

8. И. п. — о. с., палка внизу. 1—2 — палку вверх и выкрут в плечевых суставах. 3—4 — палка вниз сзади. 5—8 — выкрутом назад вернуться в и. п.

9. И. п. — о. с., палка вверху. 1 — мах правой вперед, палку вперед до касания ноги. 2 — и. п. 3—4 — то же с другой ноги.

10. И. п. — о. с., руки на поясе, палка на полу слева. 1 — прыжок влево, ноги врозь (левой ногой через палку). 2 — прыжок влево, ноги вместе (палка справа). 3 — прыжок вправо, ноги врозь (правой ногой через палку). 4 — прыжком вернуться в и. п.



Комплекс 2

1. И. п. — о. с., палка внизу. 1—2 — подняться на носки, палка вверх. 3—4 — и. п.

2. И. п. — широкая стойка, ноги врозь, палка впереди. 1—2 — сгибая левую, палку к плечу влево (палка скользит в левой руке). 3—4 — и. п. 5—8 — то же вправо.

3. И. п. — ноги врозь, палка за головой. 1 — наклон влево. 2 — и. п. 3—4 — то же вправо.

4. И. п. — широкая стойка, ноги врозь, с наклоном вперед прогнувшись палку вверх. 1 — поворот туловища налево, палку за голову. 2 — и. п. 3—4 — то же с поворотом направо.



5. И. п. — сед, палка сверху, хват на ширине плеч. 1—2 — наклон вперед, положить палку на пол за ногами. 3—4 — и. п.

6. И. п. — сед на пятках с наклоном вперед, палка сверху, хват за один конец, другой касается пола. 1—4 — круг туловищем вправо, поднимаясь с пяток при наклоне назад. Палка описывает круг, касаясь пола. 5—8 — то же в другую сторону.

7. И. п. — о. с., палка внизу сзади, хватом снизу (ладони обращены вперед). 1 — наклон вперед, палку назад. 2 — и. п.

8. И. п. — упор лежа, палка на полу между руками. 1 — отталкиваясь руками от пола, хлопнуть в ладони. 2 — и. п.

9. И. п. — о. с., палка вертикально на полу спереди, хватом руками сверху. 1 — опуская палку, перемах правой влево под ней. 2 — и. п. 3—4 — то же левой вправо.

10. И. п. — о. с., палка сверху, хват на ширине плеч. 1—2 — опуская палку вниз, перепрыгнуть через нее, сгибая ноги. 3 — отпуская одну руку, перевести палку вниз — спереди. 4 — и. п.

Упражнения для детей старшего школьного возраста

Комплекс 1

1. Повороты на месте (налево, направо, кругом), палка к плечу.

2. Ходьба с движением: и. п. — палка внизу. 1 — палку на грудь. 2 — палку вверх. 3 — палку за голову. 4 — и. п.

3. Бег; палку за голову.

4. Ходьба выпадами с поворотами туловища налево и направо (палка за спиной в локтевых изгибах).

5. И. п. — о. с., палка внизу. 1—2 — левая назад на носок, палку вверх, прогнуться, вдох. 3—4 — и. п., выдох. 5—8 — то же с правой.

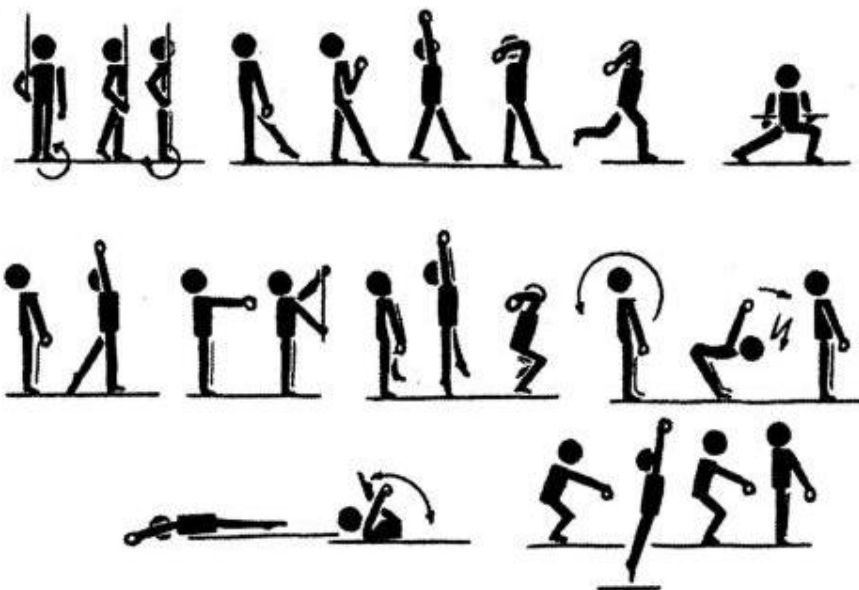
6. И. п. — палка вперед. 1 — палку вертикально, левая сверху. 2 — и. п. 3 — палку вертикально, правая сверху. 4 — и. п.

7. И. п. — ноги врозь, палка горизонтально вниз. 1 — подняться на носки, палку горизонтально вверх. 2 — присед, палку за голову. 3 — встать, палку вверх. 4 — и. п.

8. И. п. — ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперед, палку вверх и выкрутом назад. 2—3 — два пружинящих наклона. 4 — выкрутом вернуться в и. п.

9. И. п. — лежа на спине, палка горизонтально вверх. 1—2 — сгибая ноги, перемах двумя в положение палка за спиной. 3—4 — обратным движением в и. п.

10. И. п. — о. с., палка внизу. 1 — присед, палка вперед. 2 — прыжок, палку вверх и «доскок». 3 — держать. 4 — и. п.



Комплекс 2

1. Повороты в движении (налево, направо, кругом), палка к плечу.

2. Ходьба с вращением палки в вертикальном положении хватом за середину.

3. Бег со взмахами прямых ног вперед, палка вверх.

4. Продвижение выпадами с движением палки вверх и на грудь.

5. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1—2 — поворот туловища налево, палку вверх (вдох). 3—4 — и. п., выдох.

6. И. п. — о. с., палка внизу. 1—2 — очередное выкручивание с переносом палки вниз за спину. 3—4 — обратным движением в и. п.

7. И. п. — палкаверху. 1 — взмах правой вперед, палку вперед. 2 — и. п. 3—4 — то же левой.

8. И. п. — ноги врозь, палка на лопатках. 1 — наклон вперед. 2 — наклон назад. 3 — поворот туловища налево. 4 — поворот туловища направо.

9. И. п. — о. с., палка внизу. 1 — выпад левой, выкрут с переносом палки назад за спину. 2 — наклон вперед, рывок палкой назад. 3 — выпрямиться. 4 — и. п. 5—8 — то же выпадам правой.

10. И. п. — лежа на спине, палкаверху. 1 — согнуть ноги и опереться ступнями о палку. 2 — выпрямить ноги. 3 — согнуть ноги. 4 — и. п.

11. И. п. — о. с., палка внизу. 1 — присед, палку вперед. 2 — прыжок с поворотом кругом в «доскок». 3 — держать. 4 — и. п.

12. И. п. — о. с., палка вперед. 1 — прыжком ноги врозь, палку вертикально, левая рука сверху. 2 — прыжком в и. п. 3 — прыжком ноги врозь, палку вертикально, правая рука сверху. 4 — прыжком вернуться в и. п.



Вольные упражнения с гимнастической палкой на уроке гимнастики

Смешанные комплексы

Комплекс 1 (рис. 24).

1. И. п. — о. с., палка внизу. 1 — подняться на носках, палку вверх. 2 — опуститься на стопу, выкрутом палку назад — книзу. 3 — подняться на носки, выкрутом палку вверх. 4 — опуститься на стопу, палку вниз. 5 — присед, палку вверх. 6 — держать. 7 — встать. 8 — палку вниз.

2. 1 — правую в сторону, палку к плечу — вправо. 2 — выпад вправо с наклоном, влево, палку к правому плечу вверх. 4 — приставить правую, палку вниз. 5—8 — повторять счеты 1—4 с другой ноги.

3. 1 — мах правой вперед, палку на грудь. 2 — выпад правой, палку вверх. 3 — встать на правую, левая назад. 4 — приставить левую, палку вниз. 5—8 — повторить счеты 1—4 с другой ноги.

4. 1 — равновесие на правой, палку вперед кверху. 4 — приставить левую, палку вниз. 5—8 — повторить счеты 1—4 с другой ноги.

5. 1 — палку вверх, перехват параллельно. 2 — наклон вперед, положить палку на пол. 3 — выпрямиться, руки вверх. 4 — наклон вперед с захватом палки. 5 — выпрямляясь, прыжком прийти в стойку ноги врозь, палку вверх, перехватом за концы. 6 — поворот туловища направо, левая на носок, пал-

ку на лопатки. 7—8 — поворот налево на левом носке, прийти в стойку ноги врозь.

6. 1 — поворот туловища налево, правая на носок. 2—3 — поворот направо на правом носке, прийти в стойку ноги врозь, палка на лопатках. 4 — прыжком ноги вместе, полуприсед, палку вперед книзу. 5 — прыжок прогнувшись, палку вверх. 6 — полуприсед (колени вместе), палку вперед кверху. 7 — встать палку вниз. 8 — стойка «вольно» с палкой.



Комплекс 2 (для мальчиков) (рис. 25).

Музыкальный размер 4/4.

1. И. п. — о. с., палка к ноге (палка вертикально на полу с правой стороны туловища, хватом за верхний конец палки). 1—2 — палкой «вольно» (отвести верхний конец палки в сторону—книзу), левую руку приложить ко лбу, как бы всматриваясь вдаль. 3—4 — палку к ноге. 5—6 — выпад левой, палку слегка подбросить вперед вверх и подхватить правой рукой за нижний конец, а левой за середину (палка наклонно),

правую руку прижать к бедру, стать в «боевую стойку». 7—8 — отставляя правую ногу немного назад, принять стойку на правом колене.

2. 1—2 — палку к правому плечу, наклонно кверху (стрельба вверх). 3—4 — то же, что 1 (7—8). 5 — то же, что 1—2. 6—7 — опустить нижний конец палки справа на пол. 8 — встать в «боевую стойку» (1. 5—6).

3. 1 — шаг левой вперед. 2 — «укол» вперед вверх с выпадом. 3 — в «боевое» по-

ложение (1. 5—6). 4 — держать. 5—6 — шаг вперед. 7—8 — шаг назад.

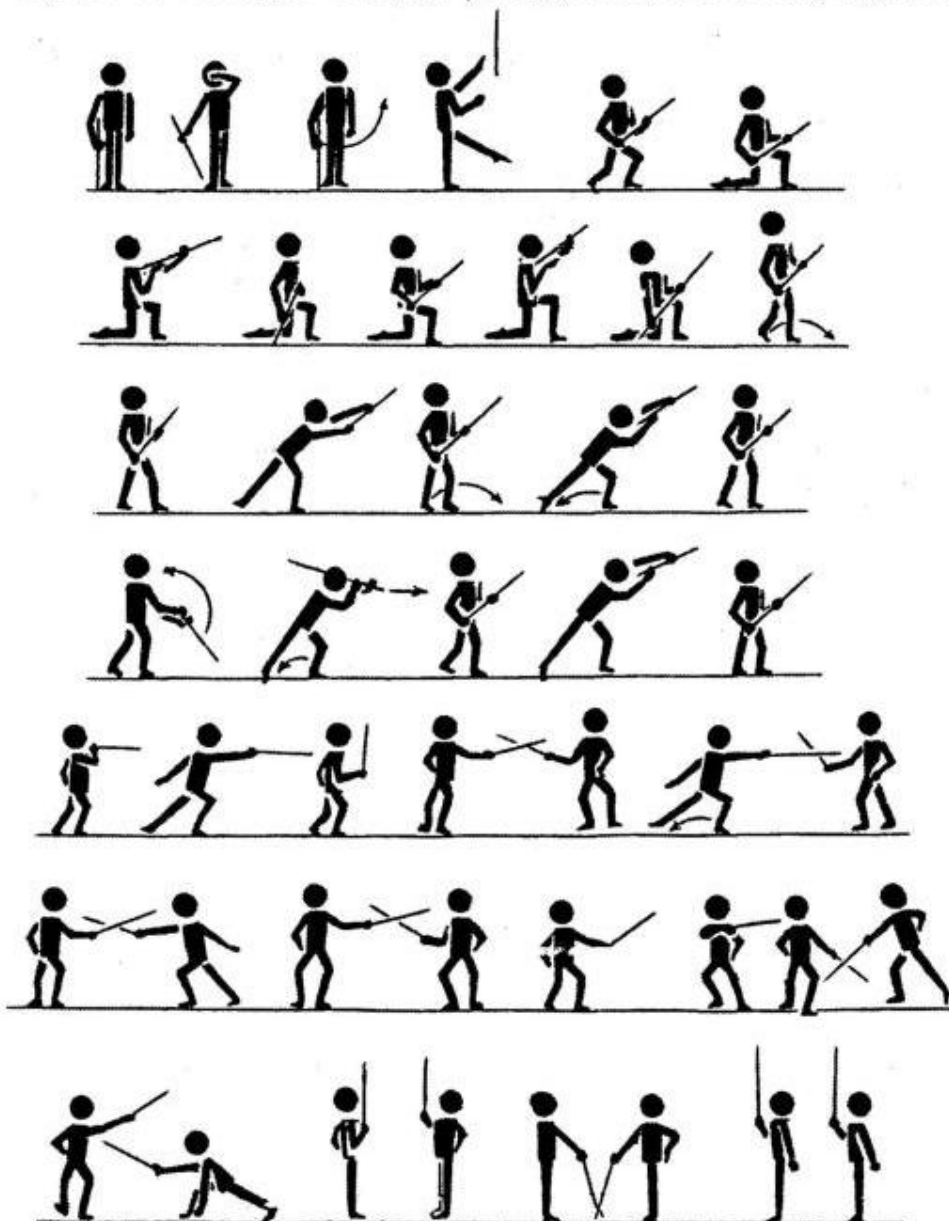
4. 1 — быстрым движением левой руки отвести конец палки полукругом вниз влево с поворотом палки вправо, как бы нанося резкий удар налево по оружию противника. 2 — резким движением обеих рук повернуть палку вперед, с одновременным выпадом левой ноги — нанести «удар прикладом» противнику. 3 — принять «боевое» положение (1. 5—6). 4 — держать. 5 — укол с выпадом (правую руку резко вперед, составляя с палкой одну линию). 6 — держать. 7 — встать в боевую стойку (1. 5—6). 8 — держать.

5. 1 — замах (правую руку с палкой согнуть в локте, занести влево так, чтобы кисть находилась у левого плеча) и удар по горизонтали вправо с выпадом вперед.

2 — держать. 3 — принять боевую стойку (1. 5—6). 4 — держать. 5 — повернуться друг к другу лицом (первый номер с левой стороны, второй с правой). 6 — первый делает выпад правой (фехтовальный шаг), второй — фехтовальный шаг назад. 7 — первый — фехтовальный шаг назад, второй — фехтовальный шаг вперед. 8 — держать.

6. 1 — первый укол с выпадом, второй — отбивает палку первого влево. 2 — держать. 3 — «боевая стойка». 4 — держать. 5 — второй — замах для удара, руку согнуть влево и удар по горизонтали вправо, первый — защищается, отбивая палку второго вправо. 6 — держать. 7—8 — боевая стойка.

7. 1 — первый заносит правую руку за голову, сгибая ее в локте, и, разгибая, наносит



удар сверху, второй — глубокий выпад правой, опираясь левой рукой о пол, правую руку с палкой вперед. 2 — держать. 3 — боевая стойка. 4 — держать. 5 — оба, поднимая правую ногу от пола, два раза энергично топают всей ступней. 6 — приставить правую ногу, оба правую руку к плечу, палку вертикально вверх («салют»). 7 — палку наклонно вниз, описывая дугу влево—вниз. 8 — поворот лицом к зрителям, палку к плечу.

Упражнения с железной палкой

Упражнение направлено на формирование ощущений пространственной ориентации, на исправление осанки. Тело должно быть напряжено и выпрямлено, взгляд направлен вперед, движения ловки, грациозны и точны.

И. п. — о. с., палка внизу (палку держать строго в горизонтальном положении).

1 — палку вверх, удерживая ее точно в горизонтальном положении (при этом ощутить, что ты помещен и составляешь вертикальную прямую, проходящую между центром земли и центром неба. Одновременно представить, что твоё пространство ограничивается палкой на уровне поднятых вверх рук).

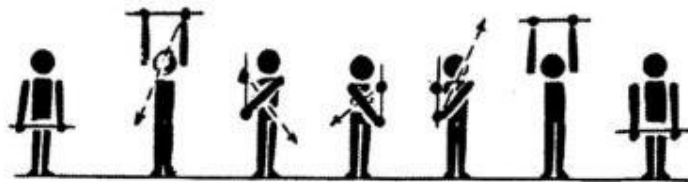
2 — палку вперед вертикально справа (правую руку точно выпрямить вперед в горизонтальное положение, левая рука приравнивается к вертикальному положению, не менять хвата). При этом ощутить, что тело с правой стороны находится в ограниченном пространстве.

3 — палку вперед вертикально слева, левая рука выпрямлена точно вертикально вперед, правая рука прямо. Ощутить, что тело с левой стороны находится в ограниченном пространстве.

4 — положение палки то же, что счет на 2.

5 — положение палки то же, что счет на 3.

6 — положение палки то же, что в и. п.

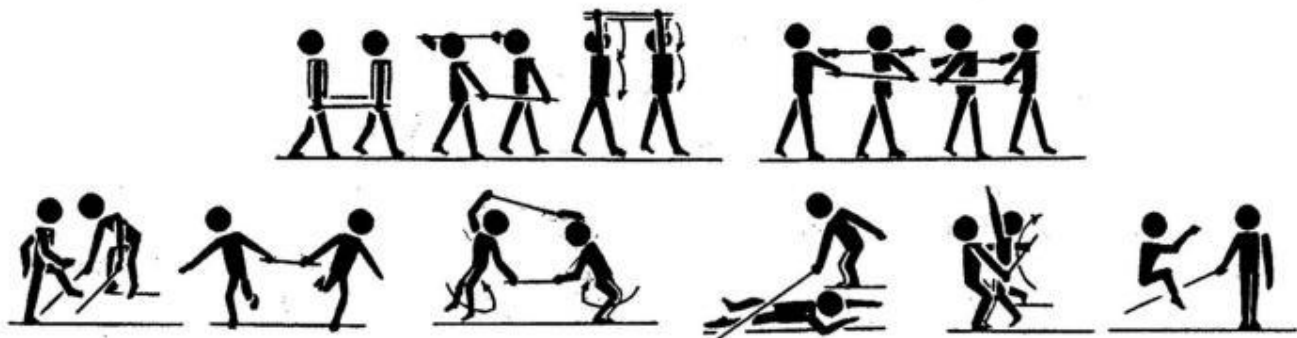


Парные упражнения с гимнастической палкой

Упражнения в движении.

1. Стоя друг за другом хватом за концы палок. 1 — шаг правой, палки в стороны. 2 — шаг левой, палки вверх. 3 — шаг, правая палка в сторону. 4 — шаг, левая палка вниз. 2. Ходьба (бег), выстроившись друг за другом (на каждый шаг), отводя палки вперед и назад. 3. Переступания через палку, удерживаемую

партнером на высоте 30—50 см. 4. Стоя рядом, взявшись за концы палки, ходьба (бег), перетягивая друг друга в свою сторону. 5. И. п. — стоя лицом друг к другу, взявшись за края палки, ходьба с поворотами кругом (выкрутами), поднимая палку вверх и опуская ее вниз. 6. Переползание под палкой, удерживаемой партнером на высоте 40 см. 7. Пролезание между руками и палкой, удерживаемой партнером в вертикальном положении (пролезание в «окошко»). 8. Прыжки через палку с места и с разбега.



Упражнения на месте.

1. 1 — стоя лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки внизу, хват

снизу (кисти супинированы). 2 — дугами наружу палки вверх. 3 — стоя спиной друг к другу на расстоянии большого шага, пал-

ка вниз. 3 — палки к плечам. 2 — правая назад на носок, палки вверх. 3 — приставлять правую палку к плечу. 4 — палки вниз. 3. И. п. — стоя лицом друг к другу, палки вправо. 1—2 — круг палками книзу. 3—4 — то же кверху. 4. Пролезание и перелезание через палку удерживаемую партнером. 5. И. п. — широкая стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, палки вперед (вверх по отношению к туловищу). Первый нажимает на палки вперед (руки вверх), второй оказывает сопротивление. 6. И. п. — широкая стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага, в наклоне вперед, руки вперед книзу, палки между ногами. Движения палки вперед и назад, оказывая сопротивление. 7. И. п. — стоя ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палка в прямых руках, вертикально впереди. Переворачивание палки на 180 градусов (вращение в вертикальной плоскости в одну и другую стороны), преодолевая сопротивление партнера. 8. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки к плечу

вперед. Выкручивание палок книзу и кверху (поднимая и опуская локти, преодолевая сопротивление партнера). 9. И. п. — ноги врозь, вплотную друг к другу, палку вверх, хват на ширине плеч. Первый наклоняется вперед, второй, прогибаясь, ложиться на спину партнера. 10. И. п. — сед, ноги врозь пошире, лицом друг к другу, опираясь ступнями о ступни партнера, руки вперед, палки (палку) вперед. 11. И. п. — сед лицом друг к другу, руки вперед. Первый наклоняется назад, поднимая ноги в угол, второй наклоняется вперед, удерживая партнера. 12. 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. Первый, поднимая таз, прогибается. 13. И. п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки вниз вперед. Сгибая одновременно правые или левые ноги, перемах через палку наружу до положения завеса и снова перемах внутрь. 14. Прыжки через палку с места и с разбега.



Игры в парах

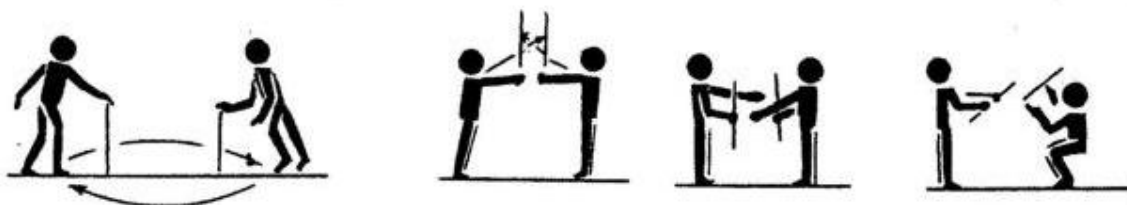
1. «Кто первый». И. п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии 3—4 шагов, в руках палки, вертикально перед собой, поставлены на пол. По сигналу партнеры отпускают свою палку и быстро устремляются вперед, чтобы успеть подхватить палку партнера прежде, чем она упадет на пол.

2. И. п. — стоя лицом друг к другу, партнеры держат в выпрямленных руках

палки. Одновременно с броском палок вверх партнеры меняются местами, стараясь поймать палки друг друга.

3. И. п. — стоя лицом друг к другу, партнеры держат палки в одной руке и быстро броском передают палки, меняясь друг с другом (сбоку и сверху снизу).

4. То же что и 3, но выпустив палку из рук: партнер должен ее поймать в приседе и бросить партнеру палку вверх.



Упражнения с палками впятером

