**Кременецька загальноосвітня школа – інтернат І – ІІІ ступенів**

***Акробатичний етюд***

 **Вчитель фізкультури**

 **Іванюк Т.В.**

**2008**

***Акробатичний етюд***

 ***Дівчинка***

1.О.С.

2. перекид вперед

3. перекид назад

4. падіння в упор лежачи

5. прогнутись «Жабкою»

6. нахил назад в стійці на колінах

7. стійка на лопатках

8. перекид назад в широку стійку

9. перекид вперед в широку стійку

10. підтримка (хл. – півприсяд. дівч. – стійка на колінах у хл., руки в сторони), зіскок

11. підтримка (хл. – положення лежачи, ноги напівзігнуті, руки вперед, дівч. – стійка на плечах, з упором на коліна у хлопця), зіскок

12. перекидка вперед на дві ноги з поворотом вправо в упор присівши

13. переворот боком

14. перекид назад у напівшпагат, встати

15. стрибок вгору прогнувшись

16. О.С.

17. уклін

 ***Хлопчик***

1.О.С.

2. перекид вперед

3. перекид назад

4. падіння в упор лежачи

5. прогнутись «Жабкою»

6. кругові оберти ногою в упорі присівши, упор лежачи

7. стійка на голові

8. перекид назад в широку стійку

9. перекид вперед в широку стійку

10. підтримка (хл. – півприсяд. дівч. – стійка на колінах у хл., руки в сторони), зіскок

11. . підтримка (хл. – положення лежачи, ноги напівзігнуті, руки вперед, дівч. – стійка на плечах, з упором на коліна у хлопця), зіскок

12. перекидка вперед на дві ноги з поворотом вправо в упор присівши

13. переворот вперед з опорою на голову

14. перекид назад у напівшпагат, встати

15. стрибок вгору прогнувшись

16. О.С.

17. уклін

***Акробатичний етюд***

*Деркача Петра і Остапчук Вікторії на спортивному святі “Веселі старти – “Тато, мама, я, вчителька моя – спортивна сім’я ”.*





