Комплексы ОРУ с гимнастическими палками

Комплекс № 1

И. п.— стойка, ноги вместе, палка внизу.
1- палку вверх, правую ногу назад за носок
2- И.п.
3- Тоже левой.
4- И.п.
И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка вверх.
1- Наклон туловища вправо.
2- И.п.
3- Тоже влево.
4-И.п.
И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед.
1- Поворот туловища вправо.
2- И.п.
3-Тоже влево.
4-И.п.
И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.
1 — наклон вперед, палку на пол.
2-И.п.
И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями.
1-Выпад вправо.
2-И.п.
3- Тоже влево.
4-И.п.
И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу.
1- Глубокий присед, палку вперед.
2- И.п.
5. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.
1- Руки вверх- вдох.

Комплекс № 2

И.П палка внизу
1-палку вверх, правую ногу отвести назад на носок.
2-И.П
3-палку вверх, левую ногу отвести на носок
И.П
1-палку держим правой рукой по середине.
1-вращенте руки во внутрь
2-вращение во внешнюю сторону
И.П Палка вверх.

1-наклон туловища в право
2-И.П
3-наклон туловища влево
4-И.П
И.П Палка вперёд.
1-наклон вперёд, палку на пол.
2-И.П
3-наклон вперёд палку поднять

И.П- ноги вместе, палка горизонтально за спиной, под локтями.
1-выпад
2-И.П
3-выпад влево

И.П палка внизу.
1-глубокий присяд, палку вперёд
2-И.П

И.П палка горизонтально за спиной, под локтями.
1-прыжок с поворотом на 90 градусов в левую сторону
2-прыжок с поворотом на 90 градусов в правую стону

Комплекс № 3

ОРУ в кругу с гимнастической палкой. 1) И.п. – о.с. 1 –руки вперед, 2-руки вверх, 3 – руки вперед 4 –и.п. 6-8раз. 2) И.п. – палка горизонтально вниз 1- палку вверх, левую ногу назад на носок 2 – и.п. 3) И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх 1 – наклон к носкам 2 – выпрямиться, палку вверх.

4) И.п. – лежа на животе, палка вверх 1-2 прогнуться, поднимая палку вперед –вверх 3-4 лечь на пол, вернуться и.п. 5) И.п. – упор на гимнастическую палку, наклон вперед перехватом руками. 6) Равновесие на одной ноге. 7) Прыжки.

Комплекс № 4

А) И.П. – стоя, ноги вместе, палка внизу
1-палка на грудь
2-палку вверх, подтянуться на носки и потянуться
3-опуститься на всю ступню, палку на грудь
4-палку вниз;
Б) И.П. – стоя, ноги вместе, палка внизу
1-2 палку вверх
3-4 отвести палку назад-вниз

5-8 И.П.;
В) И.П. – стоя, ноги врозь, палка внизу
1-наклон вперед, палку на пол
2-выпрямиться, руки вверх
3-наклон вперед, взять палку
4-И.П.;
Г) И.П. – стоя, ноги врозь, палка внизу сзади, хват сверху немного шире плеч
1-2 наклониться вперед, прогнуться, палку высоко назад
3-4 И.П.;
Д) И.П. – стоя, ноги врозь, палка за головой (на плечах)
1-наклон влево
2-выпрямиться
3-наклон вправо
4-выпрямиться;
Е) И.П. – широкая стойка, палка за головой (на плечах)
1-поворот туловища направо, палку вверх
2-И.П.
3-поворот туловища налево
4-И.П.;
Ж) И.П. – сесть на пол, палка вверху
1-2 наклониться вперед, положить палку на пол перед ногами
3-4 выпрямиться, руки вверх
5-6 наклоняясь вперед, взять палку
7-8 И.П.;
З) И.П. – стоя, ноги вместе, палка вверху
1-мах правой ногой вперед, палку вперед, постараться коснуться ногой палки
2-И.П.
3-4 то же другой ногой;
И) И.П. – стоя, ноги вместе, палка внизу
1-присесть, палка вверх
2-встать, палка внизу-сзади
3-присесть, палка вверх
4-И.П.;
К) И.П. – стоя, ноги врозь, палка за спиной (внизу-сзади), хват шире плеч
1-глубокий выпад правой ногой вперед, руки назад-вверх, прогнуться, голову поднять
2-И.П.
3-4 то же с другой ноги;
Л) И.П. – полуприсед, палка в вытянутых вперед руках
1-прыжок вверх, прогнуться, руки вверх
2-И.П.;

Комплекс № 5

И. п.— стойка, ноги вместе, палка внизу.
1- палку вверх, правую ногу назад за носок
2- И.п.
3- Тоже левой.
4- И.п.
И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка вверх.
1- Наклон туловища вправо.
2- И.п.
3- Тоже влево.
4-И.п.
И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед.
1- Поворот туловища вправо.
2- И.п.
3-Тоже влево.
4-И.п.
И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.
1 — наклон вперед, палку на пол.
2-И.п.
И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями.
1-Выпад вправо.
2-И.п.
3- Тоже влево.
4-И.п.
И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу.
1- Глубокий присед, палку вперед.
2- И.п.
5. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.
1- Руки вверх- вдох.

Комплекс № 6

а) И.п. – палка впереди на вытянутых руках.
- вращать в одну сторону
- в другую сторону
б) И.п. – палка впереди на вытянутых руках.
1 – подняться на носки, палка вниз
2 – И.п.
в) И.П. – гимнастическая палка вверху.
1 – наклон туловища вперед
2 – И.п.
3 – наклон назад
4 – И.п.

5 – наклон влево
6 – И.п.
7 – наклон вправо
г) И.п. – палка за спиной
1-3 – наклон вперед, палка вверх
4 – И.п.
д) И.п. – о.с. с опорой руками на палку
1 – мах левой ногой назад
2 – И.п.
3-4 — тоже, правой ногой
ж) И.п. – о.с. с опорой руками на палку
1 – мах левой ногой в сторону
2 – И.п.
3-4 – тоже, правой ногой
з) И.п. –о.с. палка внизу
1 – приседая, поднять палку вверх
2 – И.п.
и) И.п. – о.с. палка на полу
1-4 – прыжки прямо через палку
5-8 – прыжки боком через палку