

Равновесие





Равновесие - это способность человека уравнивать свое тело за счет напряжения мышц. Иногда бывает трудно удержать свое тело в устойчивом положении. Например, если подняться на носки, да еще встать на одну ногу, то можно не только не устоять на месте, но и даже упасть. Такое упражнение может выполнить только тот человек, который умеет напряжением мышц уравнивать свое тело, у кого хорошо развито чувство равновесия. Равновесие развивают с помощью специальных упражнений. Выполняя их, надо стараться уравнивать свое тело напряжением мышц, не сходить с места и не падать.



Упражнения для развития равновесия:

1. И.п. - о.с., руки за головой, пальцы соединить в "замок".
 - 1 - отставить левую ногу в сторону;
 - 2 - перенести на нее тяжесть тела;
 - 3 - приставить правую ногу (повторить с правой ноги).





2. И.п. - о.с., руки на поясе.

- 1-2 - поднять левую ногу вперед-вверх;
- 3-4 - отвести ее в левую сторону;
- 5-6 - отвести назад;
- 7-8 - вернуться в и.п. (повторить с правой ноги).





3. И.п. - стойка пловца.

- 1 - одновременно руки вверх - хлопок, правую ногу назад;
- 2 - вернуться в и.п.;
- 3 - одновременно руки вверх - хлопок, левую ногу назад;
- 4 - вернуться в и.п.





4. И.п. - руки на поясе, спина прямая, выпад правой ногой вперед, левая назад прямая.

- 1 - прыжком выпад левой ногой вперед, правая назад прямая;
- 2 - прыжком вернуться в и.п.





5. И.п. - упор стоя на коленях.

- 1 - одновременно поднять вверх правую руку и отвести назад левую ногу;
- 2-3 - постараться сохранить равновесие в этом положении;
- 4 - вернуться в и.п.

Повторить, подняв левую руку и отведя правую ногу.





6. И.п. - упор стоя на коленях.

- 1 - одновременно, поворачивая туловище влево, поднять левую руку и левую ногу вверх;
- 2-3 - постараться сохранить равновесие в этом положении;
- 4 - вернуться в и.п. (повторить в правую сторону).





7. И.п. - сидя на полу упор сзади.

- 1 - не отрывая ноги от опоры, согнуть их в коленях;
- 2 - поднять правую ногу и одновременно коснуться ее левой рукой;
- 3 - повторить с левой ноги;
- 4 - вернуться в и.п.





8. И.п. - стойка руки на поясе, левая нога согнута в колене и поднята вверх.

- 1 - прыжок вверх на правой ноге;
- 2-4 - и.п., стараться удержаться на месте;
- 5 - прыжок вверх с приземлением на левую ногу;
- 6-8 - стараться удержаться на месте.





9. И.п. - о.с., руки на поясе.

- 1 - поднять левую ногу вверх;
- 2-3 - стараться удержаться на месте;
- 4 - шаг вперед;
- 5 - правую ногу поднять вверх;
- 6-7 - стараться удержаться на месте
- 8 - шаг вперед.



Проверь, хорошо ли ты держишь равновесие.

- Встань ровно, руки на поясе. Закрой глаза и подними одну ногу вверх, согнув ее в колене. Засеки время. Чем больше времени ты сможешь простоять в этой позе, тем лучше у тебя развито равновесие.

