

Упражнения прикладной гимнастики- «переноска»



1 способ

Переноска сидящего на руках.



Правой рукой сверху взяться за лучезапястный сустав левой руки



Получилась «решётка»



Переносящие, стоя лицом друг к другу, принимают положение - стоя на одном колене



Кого переносят, тот принимает положение –сидя на сцепленных руках,
держась за плечи переносящих



И весело, с осторожностью пошагали



2 способ - Переноска с поддержкой под руки и колени.



3 человека стоят друг за другом, учащийся (кого будут переносить) стоит в середине



Переносящие становятся в затылок друг другу и, берут товарища — один под руки



другой под колени



Так же весело с осторожностью пошагали



3 способ - переноска сидящего на руках с опорой спиной



Переносящие встают друг против друга



дальние от него руки кладут на плечи
друг другу



соединяют ближайшие к
переносимому руки



переносимый садится на сцепленные руки и
опирается спиной на руки, положенные на
плечи



ВСТАТЬ



с осторожностью доставить переносимого до
места



Подумать и придумать свой способ
переноски или повторить изученный
способ переноски



спасибо

