ЧЕРНІГІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА

КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ

В. В. ЧЕРНЯКОВ, М.М. ЖЕЛІЗНИЙ

ЗБІРНИК
гімнастичних вправ з палицею

Чернігів
2008

УДК 796.412. 24 (07)
ББК Ч 516.87
Ч – 49

Рецензенти: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, декан соціально-педагогічного факультету Глухівського державного педагогічного університету Синіговець В.І.;
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка Ємець О.Й.

Ч – 49 **В.В. Черняков, М.М. Желізний**
Збірник гімнастичних вправ з палицею: Методична розробка для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. – 60 с.

Методичний консультант: **В.І. Малець**

У методичній розробці систематизовано загальнорозвиваючі вправи з палицею, які відповідають вимогам гімнастичної термінології та шкільної програми з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів). Методична розробка рекомендується для практичної роботи вчителям фізичної культури й інструкторам фізичної культури та студентам інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (протокол № 1 від 18 вересня 2008 року).

© Черняков В.В., Желізний М.М. 2008

ВСТУП

Жоден урок із фізичної культури в школі, заняття з фізичного виховання у вузі, тренувальне заняття або секція з окремого виду спорту не проводяться без використання загальнорозвиваючих вправ.

Відомо, що вчителі фізичної культури проводять заняття із групами по 25-30 чоловік. Такі обставини спонукають до створення доступного опису загальнорозвиваючих вправ державною мовою, котрі буде в змозі розуміти та виконувати вся група, що навчається.

Загальнорозвиваючі вправи корисні не тільки в шкільному віці, коли організм молодої людини формується та розвивається, а й у дорослому житті, коли організм старіє й необхідно підтримувати життєві функції організму завдяки різноманітним руховим діям.

З дітьми як шкільного, так і дошкільного віку широко застосовують вправи з предметами. У методичній розробці широкому загалу пропонуються загальнорозвиваючі вправи з гімнастичними палицями. Використання палиці підвищує в дітей інтерес до виконання загальнорозвиваючих вправ. Якщо діти вправляються з предметами, їм значно легше контролювати свої дії.

Застосування загальнорозвиваючих вправ з палицею дозволяє створювати позитивний вплив у процесі формування всебічного розвитку людини. Вони сприяють точному фіксуванню різних положень рук, тулуба, голови та ніг. Також вони виступають як ефективний засіб формування правильної постави, усунення недоліків у ній. Вправи з палицями займають важливе місце в арсеналі засобів лікувальної та корегуючої гімнастики.

Виконання вправ з гімнастичною палицею викликає значно більше навантаження на м'язи рук та плечового поясу, що сприяє розвитку сили та гнучкості. Тому розвиток рухових якостей під час виконання вправ з палицею відбувається значно краще.

У процесі виконання таких вправ реалізуються й виховні завдання. Діти привчаються акуратно розкладати предмети та обережно поводитися з ними, допомагають вихователю розставляти та прибрати їх на місце; поступитися товаришеві предметом, який хотілося б взяти самому тощо.

При проведенні загальнорозвиваючих вправ важливо правильно регулювати фізичне навантаження на організм вихованців, яке має змінюватись в залежності від вихідного положення, темпу виконання вправи, від кількості повторень та інших факторів.

Після виконання вправ, що мають інтенсивний характер та які вимагають прояву таких фізичних якостей як сила та витривалість, для відновлення нормальної працездатності (особливо для людей похилого

віку та осіб які мають фізичні вади), рекомендується запропоновувати дихальні вправи або вправи на відновлення.

Особливу увагу слід звертати не тільки на правильність виконання гімнастичної вправи, а й на правильність вихідних положень, від яких безпосередньо залежить якість виконання вправ та ефективність їх впливу на розвиток фізичних якостей вихованців.

Необхідність викладання українською мовою предмету „Фізична культура" у загальноосвітній школі викликала необхідність перекладу з російської мови та систематизації загальнорозвиваючих вправ, дотримуючись правил гімнастичної термінології.

Такий переклад та систематизацію загальнорозвиваючих вправ з палицями здійснено викладачами кафедри гімнастики Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г Шевченка Черняковим В.В. та Желізним М.М.

Методичну розробку можна з успіхом використовувати як у загальноосвітній школі, так і в інших навчальних закладах під час організації та проведенні навчального, оздоровчого або тренувального процесів.

У методичній розробці пропонується понад 500 гімнастичних вправ з палицею в якості засобів вирішення задач загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Вправи, які запропоновані в методичній розробці не претендують на повну вичерпність рухів та не обмежують усіх можливостей їх застосування в навчальному та тренувальному процесах, а також використання в самостійних заняттях особистим фізичним самовдосконаленням.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ

1. ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ

Палиця – гімнастичний предмет. Характерною особливістю палиці є її подовжена форма. Це в значній мірі визначає зміст вправ з її використанням. Палиці, які використовуються для загальнорозвиваючих вправ, бувають металевими, дерев'яними, пластмасовими. Довжина її від 90 до 110 см, діаметр – 20-30 мм, вага – 0,5-3 кг.

Металеві палиці (вага від 1,5 до 3,0 кг) доцільно використовувати як засіб обтяження для підвищення ефективності вправ, спрямованих на розвиток силових якостей.

При виконанні вправ з палицею важливо контролювати точність положення палиці у вихідних та кінцевих положеннях та шляхи її переміщення. При виконанні загальнорозвиваючих вправ палиця тримається двома або однією рукою:

- однією рукою – за кінець або за середину;
- двома руками – за кінці (стандартний хват); за один кінець; за середину; однією рукою за кінець, іншою – за середину.

Утримування палиці має назву *хват.* За способом, яким кисть руки тримає палицю, розрізняють хвати: *зверху*; *знизу*; *однією зверху, іншою знизу; зворотний хват* (кисть повернута за рахунок повороту рук всередину з положення хвату знизу, долонями вперед або вгору); *однією зверху або знизу, іншою зворотним хватом*. Зміна хвату виконується наступним чином: перехватом рук, ковзним перехватом, поворотом однієї руки та переворотом палиці. Найчастіше використовуються наступні різновиди хватів: *хват зверху, хват знизу, різний хват, вузький хват, зворотний хват*.

При утримуванні палиці за кінці двома руками місце хвата не вказується, вказується тільки спосіб хвата. В інших випадках місце хвата вказується – *за кінець; за середину; однією рукою за кінець, другою за середину; зігнутими руками; схресно лівою тощо.* Положення прямих рук не вказується.

Кінець палиці має назву *лівий* або *правий* в залежності від того, яка рука до нього ближче.

В симетричних вправах (положеннях) кінці палиці щільно обхоплюються кистями.

В несиметричних вправах (положеннях) кінець палиці ближчий до тіла (що визначає висоту положення палиці), обхоплюється всіма

пальцями. Інший кінець, який визначає напрям палиці, утримується випрямленою кистю – палиця затискується великим та вказівним пальцями.

Описуючи вправи необхідно достатньо точно визначати положення палиці відносно тулуба.

У випадках, коли палиця паралельна поперечній осі тіла, яка уявно проходить через плечовий пояс, положення палиці має назву – горизонтальне. Положення палиці, паралельне поздовжній осі тулуба, прийнято називати вертикальним. В нахиленому положенні палицю необхідно тримати під кутом 45°. Нахил палиці під іншим кутом необхідно визначати окремо.

Вправи з палицею, як і без предметів, виконуються в різних площинах:

1. лицевій (фронтальній), що проходить через вертикальну та горизонтальну осі. Вправи можна виконувати в двох лицевих площинах: передня – попереду, задня – ззаду.
2. бокових (ліва та права), що проходять через плечовий пояс перпендикулярно поперечній та паралельно поздовжній осям;
3. горизонтальній, що проходить через поперечну ось, перпендикулярно поздовжній осі;
4. косих (сагітальних), що проходять під кутом 45° до вищевказаних площин.

Положення або рух палиці в однойменну сторону має назву „назовні". Відповідно положення й рух палиці в різнойменну сторону має назву „всередину".

Положення (рух) палиці вперед від лицевої площини мають назви: вперед, вперед-догори, вперед-донизу, вперед-донизу-назовні тощо. Положення (рухи) в протилежний бік від лицевої площини мають назву – назад.

У симетричному положенні палиця утримується горизонтально двома прямими або однаково зігнутими руками.

При описуванні вихідних положень коли палиця тримається прямими руками, то необхідно вказувати тільки її напрям, наприклад, *палиця вперед, палиця вгорі* тощо. Якщо палиця тримається зігнутими руками, то необхідно вказувати тільки її висоту (положення відносно тіла), наприклад, *палиця за головою*, *палиця на голові*, *палиця перед грудьми*.

В несиметричних (односторонніх) положеннях палиця тримається в одному з напрямів однією прямою та іншою зігнутою руками або іншим способом, але у всіх випадках вона зміщена в напряму одного з боків.

© Черняков В.В., Желізний М.М. 2008

Описуючи окремі положення з палицею необхідно притримуватись певної визначеної послідовності. Для цього необхідно вказувати:

1. вихідне положення ніг, тулуба (наприклад, *стійка ноги нарізно, нахил вперед*);
2. положення палиці та її висоту (наприклад, *палиця лівим кінцем до правого плеча*);
3. напрям палиці (наприклад, *палиця в сторону-донизу*).

Опис вправ з гімнастичною палицею починається з вихідного положення, потім вказується спосіб виконання та кінцеве положення. Якщо положення палиці змінюється найкоротшим шляхом, то спосіб виконання не вказується.

Висота положення палиці визначається в залежності від того, де вона знаходиться по відношенню до тіла:

- в симетричних вправах на рівні стегон, грудей, голови (*на голові, за головою, на груди, на плечі, на лопатки, за лопатками, за спиною* тощо);
- в несиметричних (односторонніх) вправах спочатку необхідно вказувати положення кінця палиці, що розташовується ближче до частини тіла, яка визначає висоту, наприклад, *лівим кінцем до правого плеча*. Потім вказується напрям палиці, наприклад, *палиця вгорі, палиця вліво (палиця до плеча вліво: лівою рукою до лівого плеча, правою в сторону-вгору*.

У випадку коли палиця утримується за кінець однією рукою та є продовженням руки, слід вказувати тільки напрям палиці, наприклад, *палиця вліво*. Якщо палиця не є продовженням руки, то вказується рука та її напрям, а потім напрям палиці, наприклад, *ліва рука в сторону, палиця догори*.

Зміна висоти та переміщення палиці з одного положення в інше здійснюється:

1. Найкоротшим шляхом (підніманням та опусканням, згинанням та випрямленням рук).
2. Дугоподібним та коловим рухом. При цьому палиця або переміщується разом з руками, або при одному нерухомому кінці вільний кінець описує коло або дугу.
3. Ковзанням – одна рука виконує ковзний рух вздовж палиці, а інша утримує палицю або переміщує її в просторі.
4. Перевертанням – палиця утримується хватом за середину та повертається на 90°, 180°, 270°, 360°.

5. Викрутом, вкручуванням та вивертанням. Спосіб, при котрому положення палиці змінюється одночасно зі зміною хвату руки знизу в зворотний хват та навпаки не випускаючи палицю з рук.

Новачкам при вивченні викрутів рекомендується попередньо виконати декілька рухів при вільному ковзанні палиці в одній руці.

Техніка виконання вкручування полягає в тому, що рука (наприклад, ліва) котра тримає палицю знизу, згинається в ліктьовому суглобі та одночасно повертається всередину в ліктьовому та плечовому суглобах, потім розгинаються так, що кисть її в кінцевому положенні опиняється в зворотному хваті. Друга (права) рука під час руху пряма, хват послаблений, таким чином, що палиця може вільно ковзати та обертатись в правій руці.

Вивертання – рух протилежний ввертанню, від використовується для переходу із зворотного хвату в звичайний хват знизу.

6. Обертанням. Розрізняють два різновиди обертання:

- обертання палиці одночасно з рухами руками;
- обертання палиці за допомогою кісті – кола або дуги (середні та малі).

Викрут – рух палиці коловим рухом руками у плечових суглобах із положення попереду тіла в положення за тілом.

2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Вправи з гімнастичними палицями (пластмасовими, дерев'яними, металевими) застосовуються з урахуванням вікових та фізичних можливостей учнів.

Вправи з важкими металевими палицями з дівчатами вивчають в порядку ознайомлення.

Виконуючи вправи з палицею особливу увагу необхідно приділяти вихідним та кінцевим положенням. Динамічні вправи виконуються у швидкому або повільному темпі Якість динамічної частини вправи з палицею, тобто перехід з одного статичного положення в інше, залежить переважно не тільки від максимальної амплітуди рухів, а й від точно прийнятих вихідних та кінцевих положень.

Спеціально підібрані вправи з палицею, які регулярно виконуються та які мають правильно дозоване навантаження з дотриманням гігієнічних умов сприяють не тільки зміцненню здоров'я людини. Їх можна досить широко використовувати як в ранковій та лікувально-оздоровчій гімнастиці, так й на уроках фізичної культури в школі. Більш складні вправи можна використовувати в якості спеціальних для розвитку фізичних якостей – сили, швидкості,

гнучкості, спритності тощо. Постійне навантаження кисті, різноманітні хвати (двома чи однією рукою, за кінці чи за середину, зверху чи знизу) сприяють розвитку сили та координації пальців.

Особливе значення серед вправ з використанням палиці мають вправи з палицею в парах (в парах з двома палицями). Вправи з палицею в парах завдяки своєрідній особливості дозволяють значно урізноманітнити вправи з палицею, вибірково впливати на окрему групу м'язів, чітко дозувати навантаження, збільшуючи його чи зменшуючи за необхідністю.

Наявність в руках партнерів палиці обмеженої довжини спонукає виконувати вправи точніше, а додатковий опір одного з партнерів збільшує чи навпаки зменшує фізичне навантаження. Вправи в парах з гімнастичною палицею застосовують для розвитку м'язів, особливо рук, плечового поясу, тулуба та удосконалення загальної координації рухів.

Починати виконання вправ на розвиток сили слід з легких нетривалих рухів, поступово збільшуючи кількість задіяних у вправі м'язів. Кожну вправу рекомендується повторювати 8-12 разів підряд без перерви, потім зробити нетривалу перерву та знову повторити вправу.

Розвиток витривалості не є характерним для вправ з гімнастичною палицею, але сума різноманітних вправ для розвитку сили в поєднанні з оптимальними перервами для відпочинку та вправами на розслаблення в певній мірі сприяють цьому. Перерви для відпочинку та кількість повторень визначаються в залежності від рівня підготовленості учнів та складності вправ. В перервах після виконання силових вправ, особливо статичних, доцільно виконувати вправи на розслаблення та на розвиток еластичності м'язів, які отримали велике навантаження.

Утримувати статичне положення доцільно не більше 10-15 сек. При цьому дихання рекомендується не затримувати.

Вправи на розвиток еластичності м'язів сприяють розвитку гнучкості, яка відповідає повній, максимальній анатомічній рухливості суглобів. Спочатку слід засвоїти елементарні рухи з невеликою амплітудою й тільки після їх впевненого виконання переходити до більш складних вправ. Перед виконанням вправ на розвиток еластичності м'язів доцільно попередньо виконати декілька розігріваючих вправ.

Дітям не рекомендується занадто багато пропонувати вправ на розвиток еластичності м'язів в області попереку, кульшових та колінних суглобів. Такі вправи необхідно суворо дозувати.

Вправи на розвиток координації рухів та розвиток спритності не слід повторювати занадто часто, щоб не доводити їх виконання до

автоматизму. Як тільки вони стають звичними, то одразу втрачають свою цінність й перестають бути засобом розвитку спритності.

При виконанні фізичних вправ з палицями велике значення мають ступінь розслаблення та навантаження м'язів. Включення в роботу окремих груп м'язів дозволяє виховувати раціональність та економічність рухів, надає їм певний рівень еластичності, закінченість та зберігає від швидкого стомлення.

Правильне дихання при виконанні вправ з гімнастичними палицями – одна з найважливіших умов оздоровчого впливу занять загальнорозвиваючими вправами. Необхідно навчитись правильній послідовності наповнювати легені повітрям під час вдиху та видихати.

Вправи з гімнастичними палицями рекомендується застосовувати для формування правильної постави та її корекції у випадках відхилень та порушень у хребті.

Постава – це звичне (правильне або неправильне) положення тіла в стані спокою та в русі, яке має властивість змінюватись особливо у дитячому віці. Вона в більшості своїй залежить від різноманітності рухових навичок, які набуваються людиною в процесі особистого розвитку та виховання. В значній мірі вона залежіть від положення хребта, яке визначається в основному рівнем розвитку м'язів, що оточують його. Набуттю та збереженню правильної постави в повній мірі сприяє рівномірний розвиток всіх груп м'язів.

Під поставою слід розуміти не тільки правильне положення людини, яка невимушено стоїть, але й взаємне розташування всіх частин тіла та узгодження дій під час ходьби, під час виконання різноманітних рухів та в напружених статичних положеннях.

Освоєння різноманітних загальнорозвиваючих вправ з гімнастичною палицею дає можливість не тільки покращити поставу, але й осягнути руховий зміст вправ, який надає рухам витонченість та граціозність.

Вправам з гімнастичною палицею рекомендується навчати одночасно велику групу (відділення, клас) учнів. Вправи з палицею поділяють на симетричні та несиметричні, й можуть виконуватись: по одному, у двох і зразу всією групою (групові чи колективні).

Симетричні – це такі вправи, при виконанні яких палиця утримується за кінці обома руками, прямими чи зігнутими.

Несиметричні (односторонні) – це такі вправи, при виконанні яких палиця утримується в будь-якому напрямку однією прямою рукою чи обома – однією прямою, другою – зігнутою.

Способи утримання палиці:

Звичайний хват (хват зверху) – палиця утримується (обхоплюється) чотирма пальцями зверху та великим пальцем знизу.

Хват знизу – хват протилежний хвату зверху.

Різний хват – одна рука тримає за край палиці зверху, а друга – край палиці знизу.

Вузький хват – хват за середину палиці обома руками.

Зворотний хват – хват, створений поворотом рук всередину, долоні звернені вперед.

3. СИМЕТРИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ З ПАЛИЦЕЮ

Палиця внизу – палиця утримується руками за кінці й торкається стегон.

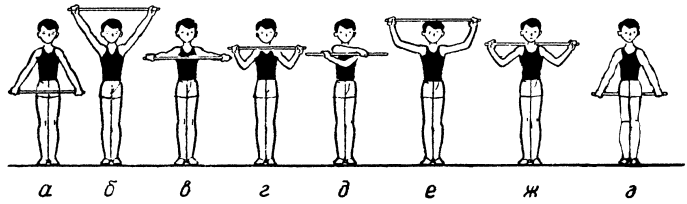
Палиця вперед – палиця утримується прямими руками за кінці на рівні плечей попереду.

Палиця вперед вертикально лівою рукою – палиця утримується вертикально прямими руками за кінці лівим кінцем на рівні плечей, правим кінцем на рівні стегон попереду.

Палиця вгорі – теж, тільки вгорі.

Палиця вгорі поперек – палиця утримується руками вгорі серединою над головою, одним кінцем вперед, іншим – назад.

Палиця ззаду – палиця утримується за кінці прямими руками та торкається тіла ззаду.



Мал. 1. Симетричні положення з палицею.
а) палиця внизу; б) палиця вгорі; в) палиця вперед; г) палиця на груди; д) палиця перед собою; е) палиця на голові; ж) палиця на лопатках; з) палиця ззаду.

Палиця перед грудьми (на груди) – палиця утримується за кінці зігнутими руками перед грудьми (й торкається грудей).

Палиця перед собою – перевернута палиця знаходиться між передпліччям на рівні грудей.

Палиця на голові, за головою – палиця утримується за кінці зігнутими руками та серединою торкається голови чи шиї ззаду.

Палиця на лопатках (на плечах) – палиця утримується за кінці зігнутими руками та серединою торкається лопаток (плечей).

Палиця назад – палиця утримується за кінці прямими руками, відведеними назад.

Палиця за спиною – палиця утримується за спиною зігнутими руками.

Палиця під лікті – палиця притиснута до спини ліктьовими суглобами.

Палиця на стегнах – палиця притиснута до стегон в положенні сидячи.

Палиця затиснута стопами – палиця утримується прямими ногами завдяки затисканню її між стопами.

4. НЕСИМЕТРИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ З ПАЛИЦЕЮ

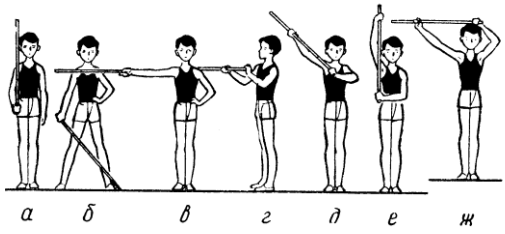
Палиця до плеча – палиця утримується біля плеча великим та вказівним пальцями, інші утримують її знизу. Це основне положення з гімнастичною палицею під час пересувань.

З палицею „Вільно” – гімнастична стійка *„вільно”* відповідає стійці *„вільно”* без предмета, палиця утримується правою рукою, лівий кінець палиці при цьому торкається підлоги біля лівого носка, ліва рука на поясі.

Палиця вправо (вліво) – палиця утримується однойменною рукою в указаному напрямку, складаючи з рукою пряму лінію.

Палиця до стегна вправо (вліво) – палиця утримується у стегна лівою (правою) рукою, а в горизонтальному положенні прямою рукою.

Несиметричні положення з палицею

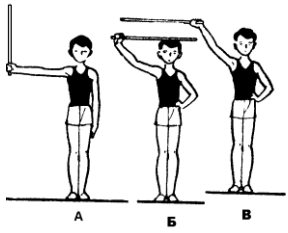


Мал. 2.

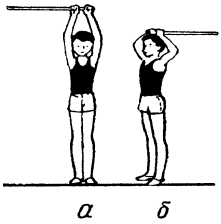
а) палиця до плеча; б) з палицею „*Вільно*”; в) палиця вправо; г) палиця до плеча вперед; д) палиця до плеча вправо-вгору; е) палиця до стегна догори; ж) палиця на голову вправо.

Палиця до плеча вправо (вліво) – ліва (права) рука утримує палицю біля правого (лівого) плеча, а права (ліва) рука в указаному напрямку. Незначні відхилення палиці від основних напрямків необхідно вказувати конкретно. Наприклад: на висоті голови, на рівні колін і т. д.

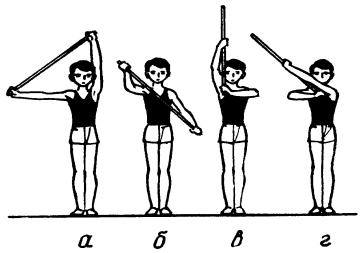
Палиця на голові (за головою, на груди й т. д.) *вправо (вліво)* палиця одним кінцем торкається голови, а іншим спрямована у вказаний бік.



Мал. 3.
а) права рука в сторону, палиця догори; б) права рука вгору-назовні, палиця вліво; в) або вправо.



Мал. 4.
а) руки вгорі, палиця вправо; б) руки на голові, палиця назад.



Мал. 5.
а) палиця нахилено вправо; б) палиця нахилено вперед, правою зверху; в) палиця до плеча, правим кінцем догори, г) палиця до грудей, лівим кінцем в сторону-вгору.

Положення, при яких палиця з утримуючою її рукою, не складає прямої лінії, мають назви:

Права рука в сторону, палиця вгору-вперед.

Права рука вперед, палиця вліво (вправо, вгору, вниз і т. д.*).*

Руки вгорі, палиця вправо.

Палиця до плеча, правим кінцем догори.

Палиця нахилено вправо (вліво) – палиця утримується обома руками: правою, піднятою в сторону, а лівою – вгору.

Палиця нахилено вперед, правою зверху.

Під час виконання окремих вправ палиця кладеться або одним кінцем ставиться на підлогу, а її положення мають наступні назви:

Палиця на підлозі – палиця лежить на підлозі вздовж плечової осі біля носків ніг на відстані 10-15 см.

Палиця поперек на підлозі – палиця лежить на підлозі поперек плечової осі на відстані 10-15 см від носків вперед.

Палиця поперек на підлозі ліворуч (праворуч) – палиця лежить на підлозі поперек плечової осі біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см.

Палиця вертикально на підлозі – палиця одним кінцем стоїть на підлозі. Вертикальне положення палиці підтримується хватом однієї руки або обома руками.

При виконанні вправ в парах з однією палицею або двома палицями утримання палиці аналогічно вищеописаним. Палиця утримується як одним, так і двома партнерами.

При виконанні загальнорозвиваючих вправ з гімнастичною палицею в парах партнери можуть розташовуватись:

- стоячи обличчям один до одного,
- стоячи спиною один до одного,
- стоячи боком один до одного,
- стоячи один за одним.

При виконанні вправ в парах з двома палицями положення палиці вказується відносно положення партнерів один до одного. Кожен з партнерів тримає кожну палицю за один кінець.

В положеннях обличчям та спиною один до одного палиці утримуються в різнойменних руках, тобто, якщо один тримає палицю лівою рукою, то інший тримає цю ж палицю правою рукою. В положенні один за одним (боком один до одного) партнери тримають палиці однойменними руками (палиця утримується лівими руками).

5. РУХИ З ПАЛИЦЕЮ

Положення та рухи з палицею можуть виконуватись у всіх площинах та напрямках (лицьовій, боковій, горизонтальній, по колу, по дузі), як і без палиць. Положення при виконанні вправ можуть бути також різними: стоячи, сидячи, лежачи, в упорах та під час руху.

Всі вправи з гімнастичною палицею можна поділити на такі групи:

- статичні положення з палицею, тримаючи обома руками або однією рукою (донизу, догори, вперед, за голову, до плеча, до стегна та ін.); статичні положення в проміжних площинах;
- рухи руками, тулубом та ногами з палицею – дугами, кола згинання та розгинання, нахили та повороти;
- балансування, підкидання та ловіння палиці.

Навчання рухам та вправам з гімнастичними палицями рекомендується проводити в наступній послідовності:

1. Ознайомлення учнів з основними способами тримання палиці. *Палиця внизу* (основне положення з палицею) – палицю тримати за кінці прямими руками внизу біля стегон. З цього положення виконуються рухи палицею вперед, вгору, за голову, на груди, за спину. *Палиця до плеча* – один кінець палиці в правій руці, а другий – біля правого плеча. Це положення палиці використовується під час пересування. *З палицею* „*Вільно*"– стоячи ноги нарізно палицю тримати правою рукою за один кінець, а другий кінець палиці поставити на підлогу біля носка лівої ноги. Ліва рука на поясі. Це положення використовується аналогічно команді „*Вільно*!" при проведенні загальнорозвиваючих вправ під час їх пояснення.
2. Рухи прямими руками з палицею в усіх напрямках.
3. Згинання та розгинання рук з палицею з різних вихідних положень.
4. Поєднання рухів руками з палицею (спочатку горизонтально) з нахилом тулуба вперед, назад, вправо та вліво.
5. Поєднання рухів руками з палицею (палиця горизонтально) з поворотами тулуба направо та наліво.
6. Нахили тулуба вперед та назад, вправо та вліво (палиця за головою, на лопатках, за спиною, під лікті).
7. Повороти тулуба направо, наліво – палиця за головою, на лопатках, за спиною, під лікті.

Усі ці вправи виконуються при різних вихідних положеннях ніг: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно, стійка ноги нарізно лівою (правою) тощо.

8. Згинання та розгинання рук з палицею – палиця горизонтально – з одночасною зміною положення ніг.
9. Поєднання рухів руками з палицею із нахилами та поворотами тулуба та рухами ногами.
10. Колові рухи руками з одночасними нахилами тулуба вправо та вліво.
11. Вертикальні положення палиці та поєднання їх з різними рухами рук, тулуба та ніг.
12. Переступання через палицю, тримаючи її внизу.
13. Підкидання і ловіння палиці в горизонтальному положенні однією рукою та обома руками.

© Черняков В.В., Желізний М.М. 2008

14. Балансування палицею, тримаючи її вертикально на долоні, на пальці правої та лівої руки.
15. Виконання різноманітних вправ з палицею під час стрибків та руху.

При виконанні вправ з палицями в положенні обличчям або спиною один до одного іноді неможливо вказати звичний напрям. Наприклад, при виконання нахилів стоячи обличчям один до одного неможливо вказати «*нахил вліво»*. Оскільки, якщо один нахиляється вліво, то інший вправо. В таких випадках вказується межа спортивного залу (майданчика), наприклад, *«нахил до лівої межі»*.

Після вивчення основних положень та елементарних рухів їх можна поєднувати в невеликі комбінації на 8, 12, 16 і т. д. рахунків.

Окрім типових гімнастичних вправ з палицею, можна використовувати рухи, які імітують фехтувальні рухи (уколи, розмахування, удари тощо). Останні як зазвичай включаються для показових виступів.

Також можна використовувати довгу палицю, яка має назву жердина. Групові вправи (спільні дії) з жердиною сприяють точності виконання рухів.

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ З ПАЛИЦЕЮ

Необхідність застосування загальнорозвиваючих вправ різноманітної спрямованості у практичній діяльності фахівців з фізичного виховання вимагає створення широкого діапазону таких вправ. Запропоновані нами загальнорозвиваючі вправи з гімнастичними палицями відповідають вимогам гімнастичної термінології відносно побудови та правил запису та рекомендуються для широкого застосування.

До уваги фахівців з фізичного виховання ми пропонуємо дві форми запису загальнорозвиваючих вправ:

1) *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця за головою.*
1 – нахил вліво, палицю вгору;
2 – в. п.;
3 – нахил вправо, палицю вгору;
4 – в. п.

2) *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця за головою. 1. Нахил вліво, палицю вгору. 2. В. п. 3. Нахил вправо, палицю вгору. 4. В. п.*

1. ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ ПЛЕЧОВОГО ПОЯСУ ТА РУК

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю вперед. 2. Палицю вгору. 3. Палицю вперед. 4. В. п.

2. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю на груди. 2. Палицю за голову. 3. Палицю вгору. 4. В. п.

3. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю на груди. 2. Палицю вгору. 3. Палицю на груди. 4. В. п.

4. *В. п. – палиця внизу*. 1. Ліву в сторону на носок, палицю вперед. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, палицю вперед. 4. В. п.

5. *В. п. – палиця внизу*. 1. Ліву назад на носок, палицю вгору, прогнутись. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, палицю вгору, прогнутись. 4. В. п.

6. *В. п. – палиця внизу*. 1-2. Викрутом вперед палицю назад . 3-4. Викрутом назад палицю у в. п.

7. *В. п. – палиця внизу*. 1. Дугою вліво палицю вгору. 2. В. п. 3. Дугою вправо палицю вгору. 4. В. п.

8. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю вгору. 2. Коло палицею вліво. 3. Коло палицею вправо. 4. В. п.

9. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю до плеча вліво. 2. В. п. 3. Палицю до плеча вправо. 4. В. п.

10. *В. п. – палиця внизу*. 1. Хватом лівою рукою палицю до плеча. 2. В. п. 3. Хватом правою рукою палицю до плеча. 4. В. п.

11. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю вгору. 2. Палицю вперед. 3. Палицю вгору. 4. В. п.

12. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю вгору. 2. Дугою вліво палицю вниз. 3. Палицю вгору. 4. Дугою вправо палицю вниз.

13. *В. п. – палиця внизу*. 1. Дугою вліво палицю вгору. 2. Палицю вниз. 3. Дугою вправо палицю вгору. 4. Палицю вниз.

14. *В. п. – палиця внизу*. 1. Дугою вліво палицю вгору. 2. Дугою вправо палицю вниз. 3. Дугою вправо палицю вгору. 4. Дугою вліво палицю вниз.

15. *В. п. – палиця внизу*. 1. Підкинути палицю. 2. Спіймати палицю. 3. підкинути палицю, сплеск у долоні. 4. Спіймати палицю.

16. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю вгору. 2. Палицю за голову. 3. Палицю вгору. 4. В. п.

17. *В. п. – палиця внизу хватом знизу*. 1. Палицю вгору. 2. Згинаючи руки в ліктях палицю за голову. 3. Палицю вгору. 4. В. п.

18. *В. п. – палиця вперед-донизу хватом знизу.* 1-2. Руки вперед-вгору, палицю прокотити до плечей. 3-4. В. п.

19. *В. п. – палиця вперед*. 1. Ліву руку на пояс. 2. В. п. 3. Праву руку на пояс. 4. В. п.

20. *В. п. – палиця вперед*. 1. Палицю вгору. 2. Палицю на лопатки. 3. Палицю на голову. 4. В. п.

21. *В. п. – палиця вперед*. 1. Ліву в сторону на носок, палицю вправо. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, палицю вліво. 4. В. п.

22. *В. п. – палиця вперед*. 1. Палицю вперед-донизу. 2. В. п. 3. Палицю вперед-догори. 4. В. п.

23. *В. п. – палиця вперед хватом за середину*. 1. Палицю вертикально лівим кінцем. 2. В. п. 3. Палицю вертикально правим кінцем. 4. В. п.

24. *В. п. – палиця вперед вертикально різним хватом за середину*. 1. Палицю вертикально перед грудьми. 2. В. п. 3. Палицю вгору поперек. 4. В. п.

25. *В. п. – палиця вперед вертикально різним хватом за середину*. 1. Палицю вліво. 2. В. п. 3. Палицю вправо. 4. В. п.

26. *В. п. – права рука вперед долонею догори, палиця вертикально на долоні.* 1-4. Балансування палиці на долоні.

27. *В. п. – палиця вліво*. 1. Палицю вгору. 2. Палицю вправо. 3. Палицю вгору. 4. В. п.

28. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Палицю на груди. 2. В. п. 3. Палицю за голову. 4. В. п.

29. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Палицю за голову. 2. В. п. 3. Палицю вперед. 4. В. п.

30. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Хватом лівою рукою палицю догори, праву руку до плеча. 2. В. п. 3. Хватом правою рукою палицю догори, ліву руку до плеча. 4. В. п.

31. *В. п. – палиця вгорі поперек різним хватом за середину*. 1. Дугами назовні руки вниз, палиця в лівій руці. 2. В. п. 3. Дугами назовні руки вниз, палиця в правій руці. 4. В. п.

32. *В. п. – палиця на груди*. 1. Палицю вліво. 2. В. п. 3. Палицю вправо. 4. В. п.

33. *В. п. – палиця на груди*. 1. Ліву руку вперед, палицю догори, праву руку на пояс. 2. В. п. 3. Праву руку вперед, палицю догори, ліву руку на пояс. 4. В. п.

34. *В. п. – палиця за головою.* 1. Палицю лівим кінцем догори. 2. В. п. 3. Палицю правим кінцем догори. 4. В. п.

35. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Палицю вперед-догори. 2. Палицю вперед-донизу. 3. Палицю вгору, прогнутись. 4. В. п.

36. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Палицю вертикально лівою рукою. 2. В. п. 3. Палицю вертикально правою рукою. 4. В. п.

37. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Руки в сторони, палиця в лівій руці догори. 2. Палиця ззаду. 3. Руки в сторони, палиця в правій руці догори. 4. В. п.

38. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Лівим кінцем до правого плеча палицю догори. 2. В. п. 3. Правим кінцем до лівого плеча палицю догори. 4. В. п.

39. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони, палиця вертикально хватом лівою рукою за середину*. 1. Руки вперед, палицю перекласти в праву руку. 2. Руки в сторони. 3. Руки вперед, палицю перекласти в ліву руку. 4. В. п.

40. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Палицю на голову вліво. 2. В. п. 3. Палицю на голову вправо. 4. В. п.

41. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Хватом лівою рукою палицю в сторону-догори, праву руку на пояс. 2. В. п. 3. Хватом правою рукою палицю в сторону-догори, ліву руку на пояс. 4. В. п.

42. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Палицю на плече вліво. 2. В. п. 3. Палицю на плече вправо. 4. В. п.

43. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, палиця ззаду*. 1. Палицю назад. 2. В. п. 3-4. Те саме.

44. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, палиця на груди*. 1. Палицю вперед. 2. В. п. 3. Палицю вгору. 4. В. п.

45. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, палиця за головою*. 1. Палицю вгору. 2. Палицю вниз. 3. Палицю вгору. 4. В. п.

46. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1-2. Палицю вгору, прогнутись. 3-4. Повернутись у в. п.

47. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Палицю нахилено вліво. 2. В. п. 3. Палицю нахилено вправо. 4. В. п.

48. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1-2. Коло палицею вліво. 3-4. Коло палицею вправо.

49. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вперед вертикально лівою рукою*. 1. Лівим кінцем до правого плеча палицю вперед-догори. 2. Палицю вперед вертикально правою рукою. 3. Правим кінцем до лівого плеча палицю вперед-догори. 4. В. п.

50. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вперед вертикально різним хватом за середину*. 1. Руки в сторони, палиця в лівій руці. 2. В. п. 3. Руки в сторони, палиця в правій руці. 4. В. п.

51. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вертикально на підлозі хватом двома руками*. 1. Руки вперед, сплеск у долоні 2. В. п. 3. Руки вгору, сплеск у долоні. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – палиця внизу*. 1. Ліву вперед на носок, палицю вперед. 2. Ліву в сторону на носок, палицю вгору. 3. Ліву назад на носок, прогнутись. 4. В. п. 5. Праву вперед на носок, палицю вперед. 6. Праву в сторону на носок, палицю вгору. 7. Праву назад на носок, прогнутись. 8. В. п.

2. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю вперед. 2. Переворотом палиці руки схресно лівою. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п. 5. Палицю вперед. 6. Переворотом палиці руки схресно правою. 7. Повернутись у попереднє положення. 8. В. п.

3. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю на груди. 2. Ліву руку вперед, палицю догори, праву руку на пояс. 3. Палицю на груди. 4. В. п. 5. Палицю на груди. 6. Праву руку вперед, палицю догори, ліву руку на пояс. 7. Палицю на груди. 8. В. п.

4. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю вліво. 2. Палицю вгору. 3. Палицю вправо. 4. В. п. 5. Палицю вправо. 6. Палицю вгору. 7. Палицю вліво. 8. В. п.

5. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю вгору. 2. Дугою вліво палицю вниз. 3. Дугою вліво палицю вгору. 4. В. п. 5. Палицю вгору. 6. Дугою вправо палицю вниз. 7. Дугою вправо палицю вгору. 8. В. п.

6. *В. п. – палиця внизу*. 1. Дугою вліво палицю вгору. 2. Лівим кінцем до плеча палицю вертикально. 3. Палицю вгору. 4. В. п. 5. Дугою вправо

палицю вгору. 6. Правим кінцем до плеча палицю вертикально. 7. Палицю вгору. 8. В. п.

7. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю перед грудьми. 2. Палицю вперед. 3. Палицю вертикально лівою рукою. 4. Палицю вперед. 5. Палицю вертикально правою рукою. 6. Палицю вперед. 7. Палицю перед грудьми. 8. В. п.

8. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю вперед. 2. Палицю вгору. 3. Палицю вліво. 4. Палицю вгору. 5. Палицю вправо. 6. Палицю вгору. 7. Палицю вперед. 8. В. п.

9. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю вперед. 2. В. п. 3. Палицю вліво. 4. В. п. 5. Палицю вгору. 6. В. п. 7. Палицю вправо. 8. В. п.

10. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю вгору. 2-3. Два кола палицею вліво. 4. В. п. 5. Палицю вгору. 6-7. Два кола палицею вправо. 8. В. п.

11. *В. п. – палиця вперед*. 1. Палицю вліво. 2. Ліву назад на носок, палицю вгору. 3. Приставити ліву, палицю вліво. 4. В. п. 5. Палицю вправо. 6. Праву назад на носок, палицю вгору. 7. Приставити праву, палицю вправо. 8. В. п.

12. *В. п. – палиця вперед*. 1. Палицю вгору. 2. В. п. 3. Руки в сторони, хватом лівою рукою палицю вертикально. 4. В. п. 5. Палицю вгору. 6. В. п. 7. Руки в сторони, хватом правою рукою палицю вертикально. 8. В. п.

13. *В. п. – палиця вперед*. 1. Хватом лівою рукою за кінець палицю вертикально. 2. Руки в сторони. 3. Руки вперед. 4. В п. 5. Хватом правою рукою за кінець палицю вертикально. 6. Руки в сторони. 7. Руки вперед. 8. В п.

14. *В. п. – руки в сторони, палиця вертикально хватом лівою рукою за середину*. 1. Палицю вперед вертикально різним хватом за середину. 2. Руки в сторони, хватом правою рукою за середину палицю вертикально. 3. Палицю вперед вертикально різним хватом за середину. 4. В. п. 5. Палицю вгору хватом за середину. 6. Руки в сторони, хватом правою рукою за середину палицю вертикально. 7. Палицю вгору хватом за середину. 8. В. п.

15. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Палицю вперед-догори. 2. В. п. 3. Палицю назад-догори. 4. В. п. 5. Палицю нахилено вліво. 6. В. п. 7. Палицю нахилено вправо. 8. В. п.

16. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Палицю за голову. 2. В. п. 3. Палицю на груди. 4. В. п. 5. Палицю на голову. 6. В. п. 7. Палицю на лопатки. 8. В. п.

17. *В. п. – палиця вгорі*. 1-2. Два кола палицею вліво. 3. Руки в сторони, хватом лівою рукою палицю вертикально. 4. В. п. 5-6. Два кола

палицею вправо. 7. Руки в сторони, хватом правою рукою палицю вертикально. 8. В. п.

18. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Палицю за голову. 2. В. п. 3-4. Два кола палицею вліво. 5. Палицю за голову. 6. В. п. 7-8. Два кола палицею вправо.

19. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Палицю вперед. 2. В. п. 3. Палицю вліво. 4. В. п. 5. Палицю вперед. 6. В. п. 7. Палицю вправо. 8. В. п.

20. *В. п. – палиця за головою*. 1. Палицю вгору. 2. Палицю за голову вліво. 3. Палицю вгору. 4. Палицю на груди. 5. Палицю вгору. 6. Палицю за голову вправо. 7. Палицю вгору. 8. Палицю за голову.

21. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1-4. Кола палицею вліво. 5-8. Кола палицею вправо.

2. ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ СПИНИ ТА ЖИВОТА

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – палиця вперед*. 1. Ліву вперед на носок, поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Праву вперед на носок, поворот тулуба направо. 4. В. п.

2. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вправо. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вліво. 4. В. п.

3. *В. п. – палиця ззаду*. 1. Нахил, палицю за гомілки. 2. В. п. 3. Нахил зігнувшись, палицю до п'яток.

4. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1-2. Два пружні нахили, палицю вперед. 3. Нахил назад, палицю вгору. 4. В. п.

5. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Нахил, палицю вгору. 2. В. п. 3. Нахил прогнувшись, палицю вгору. 4. В. п.

6. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Поворот тулуба наліво, палицю вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, палицю вперед. 4. В. п.

7. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Палицю вгору. 2-3. Два пружні нахили. 4. В. п.

8. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Палицю вгору. 2. Пружний нахил вліво. 3. Пружний нахил вправо. 4. В. п.

9. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Поворот тулуба наліво, палицю вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, палицю вертикально лівою рукою. 4. В. п.

10. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1-2. Два пружні повороти тулуба наліво. 3-4. Два пружні повороти тулуба направо.

11. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1-3. Пружні нахили вперед. 4. В. п.

12. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Нахил вліво. 2. В. п. 3. Нахил вправо. 4. В. п.

13. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Нахил вперед. 2. В. п. 3. Нахил назад. 4. В. п.

14. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця ззаду*. 1. Нахил, палицю назад. 2. В. п. 3. Нахил назад. 4. В. п.

15. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця ззаду*. 1-3. Пружні нахили, палицю назад. 4. В. п.

16. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця на плечах*. 1. Нахил, палицю вгору. 2. В. п. 3-4. Те саме.

17. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця на плечах*. 1. Нахил. 2. В. п. 3. Нахил прогнувшись. 4. В. п.

18. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця за головою*. 1. Нахил, покласти палицю на підлогу. 2. Випрямитись, руки на пояс. 3. Нахил, взяти палицю. 4. В. п.

19. *В. п. – стійка ноги нарізно, за спиною*. 1. Поворот тулуба наліво, палицю назад. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, палицю назад. 4. В. п.

20. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця під лікті*. 1. Пружний поворот тулуба наліво. 2. Пружний поворот тулуба направо. 3. Нахил. 4. В. п.

21. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил, палиця попереду вертикально на підлозі*. 1-3. Пружні нахили. 4. В. п.

22. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил, палиця попереду вертикально на підлозі*. 1. Прогнутись. 2. В. п. 3. Зігнутись. 4. В. п.

23. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вліво, палиця вгорі*. 1. Нахил вперед. 2. Нахил назад. 3. Нахил вправо. 4. Нахил вліво.

24. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вліво, палиця вгорі*. 1-2. Пружні нахили вправо. 3-4. Пружні нахили вліво.

25. *В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вліво, палиця за спиною*. 1. Дугою вперед тулуб вправо. 2. Дугою вперед тулуб вліво. 3. Дугою назад тулуб вправо. 4. Дугою назад тулуб вліво.

26. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Нахил вперед-вліво, палицю вперед. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, палицю вперед. 4. В. п.

27. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо. 4. В. п.

28. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1-3. Повільний нахил назад. 4. В. п.

29. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Нахил. 2. Поворот тулуба наліво. 3. Поворот тулуба направо. 4. В. п.

30. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, палиця вгорі*. 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо. 4. В. п.

© Черняков В.В., Желізний М.М. 2008

31. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, палиця вгорі*. 1. Поворот тулуба наліво. 2. Поворот тулуба направо. 3-4. Те саме.

32. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, палиця вгорі*. 1. Поворот тулуба наліво, палицю лівим кінцем поставити біля правого носка. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, палицю правим кінцем поставити біля лівого носка. 4. В. п.

33. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Пружний нахил вперед-вліво. 2. Пружний нахил вперед. 3. Пружний нахил вперед-вправо. 4. В. п.

34. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, палиця вгорі*. 1-2. Коло тулубом вліво. 3-4. Коло тулубом вправо.

35. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, палиця вгорі*. 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо. 4. В. п.

36. *В. п. – стійка на колінах, палиця вперед*. 1. Поворот тулуба наліво, лівим кінцем палиці торкнутись лівого носка. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, правим кінцем палиці торкнутись правого носка. 4. В. п.

37. *В. п. – стійка на колінах, палиця вперед*. 1-2. Нахил назад, палицю вгору. 3-4. В. п.

38. *В. п. – стійка на колінах, палиця вгорі*. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо. 4. В. п.

39. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Поворот тулуба наліво, палицю вгору. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, палицю вгору. 4. В. п.

40. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Нахил вліво, палицю вгору. 2. В. п. 3. Нахил вправо, палицю вгорі. 4. В. п.

41. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Нахил вліво. 2. В. п. 3. Нахил вправо. 4. В. п.

42. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Нахил. 2. В. п. 3. Нахил назад. 4. В. п.

43. *В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, палиця за головою*. 1. Пружний нахил вліво, палицю вгору. 2. Пружний нахил вліво, палицю у в. п. 3. Пружний нахил вправо. палицю вгору. 4. Пружний нахил вправо, палицю у в. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – палиця вперед*. 1. Ліву в сторону на носок. 2-3. Два пружні повороти тулуба наліво. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок. 6-7. Два пружні повороти тулуба направо. 8. В. п.

2. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Нахил вліво, палицю вправо. 2. В. п. 3. Нахил назад, палицю вперед. 4. В. п. 5. Нахил вправо, палицю вліво. 6. В. п. 7. Нахил назад, палицю вперед. 8. В. п.

3. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Нахил, палицю вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба наліво, палицю вперед. 4. В. п. 5. Нахил, палицю вперед. 6. В. п. 7. Поворот тулуба направо, палицю вперед. 8. В. п.

4. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Палицю вперед. 2. Нахил, палицю покласти на підлогу. 3. Випрямитись, дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні. 4. Нахил, руки вперед, торкнутись палиці. 5. Випрямитись, руки вгору. 6. Нахил, дугами назовні руки вперед, взяти палицю. 7. Випрямитись, палицю вперед. 8. В. п.

5. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Палицю вгору. 2. Нахил вліво. 3. Випрямитись. 4. В. п. 5. Палицю вгору. 6. Нахил вправо. 7. Випрямитись. 8. В. п.

6. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Дугою вліво палицю вгору. 2-3. Два пружні нахили вправо. 4. В. п. 5. Дугою вправо палицю вгору. 6-7. Два пружні нахили вліво. 8. В. п.

7. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Нахил вліво, палицю вгору. 2. В. п. 3. Поворот тулуба наліво. 4. В. п. 5. Нахил вправо, палицю вгору. 6. В. п. 7. Поворот тулуба направо. 8. В. п.

8. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Коло палицею вліво. 2-4. Три пружні нахили вліво. 5. Коло палицею вправо. 6-8. Три пружні нахили вправо.

9. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Ліву в сторону на носок. 2-3. Два пружні нахили вліво. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок. 6-7. Два пружні нахили вправо. 8. В. п.

10. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Нахил вліво. 2. В. п. 3. Нахил вправо. 4. В. п. 5. Нахил вперед. 6. В. п. 7. Нахил назад. 8. В. п.

11. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1-3. Пружні нахили вліво. 4. В. п. 5-7. Пружні нахили вправо. 8. В. п.

12. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця за спиною*. 1. Нахил вліво. 2. Дугою вперед тулуб вправо. 3. Нахил вліво. 4. В. п. 5. Нахил вправо. 6. Дугою вперед тулуб вліво. 7. Нахил вправо. 8. В. п.

13. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Палицю вперед. 2. Поворот тулуба наліво. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5-8. Те саме в направо.

14. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Поворот тулуба наліво, палицю перед грудьми. 2. Нахил назад, палицю вперед. 3. Випрямитись. 4. В. п. 5-8. Те саме з поворотом тулуба направо.

15. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Нахил вперед-вліво, палицю покласти на підлогу. 2. Випрямитись, руки на пояс. 3. Нахил вперед-вліво, взяти палицю. 4. В. п. 5. Нахил вперед-

вправо, палицю покласти на підлогу. 6. Випрямитись, руки на пояс. 7. Нахил вперед-вправо, взяти палицю. 8. В. п.

16. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Нахил вперед-вліво. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо. 4. В. п. 5. Нахил назад-вліво. 6. В. п. 7. Нахил назад-вправо. 8. В. п.

17. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця на груди*. 1-2. Два пружні нахили вперед-вліво, палицю вперед. 3. В. п. 4. Пружний поворот тулуба наліво. 5-6. Два пружні нахили вперед-вправо, палицю вперед. 7. В. п. 8. Пружний поворот тулуба направо.

18. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, палиця вгорі*. 1-4. Коло тулубом вліво. 5-8. Коло тулубом вправо.

19. *В. п. – стійка на колінах, палиця вперед*. 1. Поворот тулуба наліво, покласти палицю на підлогу поперек. 2. Стійка на колінах, руки за голову. 3. Поворот тулуба наліво, взяти палицю. 4. В. п. 5-8. Те саме в інший бік.

20. *В. п. – стійка на колінах, палиця вгорі*. 1. Ліву в сторону на носок. 2-3. Два пружні нахили вліво. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок. 6-7. Два пружні нахили вправо. 8. В. п.

21. *В. п. – стійка на колінах, палиця за головою*. 1. Нахил вліво, палицю вгору. 2. В. п. 3. Нахил. 4. В. п. 5. Нахил вправо, палицю вгору. 6. В. п. 7. Нахил. 8. В. п.

22. *В. п. – стійка на колінах, палиця за головою*. 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Нахил вліво, палицю вгору. 4. В. п. 5. Поворот тулуба направо. 6. В. п. 7. Нахил вправо, палицю вгору. 8. В. п.

3. ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ НІГ

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – палиця внизу*. 1. Мах вліво, палицю вперед. 2. В. п. 3. Мах вправо, палицю вперед. 4. В. п.

2. *В. п. – палиця внизу*. 1. Мах лівою вправо, палицю вліво. 2. В. п. 3. Мах правою вліво, палицю вправо. 4. В. п.

3. *В. п. – палиця внизу*. 1. Крок лівою через палицю. 2. Крок правою через палицю. 3. Крок лівою назад через палицю. 4. Крок правою назад через палицю.

4. *В. п. – палиця внизу*. 1. Крок лівою через палицю. 2. В. п. 3. Крок правою через палицю. 4. В. п.

5. *В. п. – палиця внизу*. 1. Випад лівою вперед-вправо, палицю вліво. 2. В. п. 3. Випад правою вперед-вліво, палицю вправо. 4. В. п.

6. *В. п. – палиця внизу*. 1. Рівновага на лівій, палицю вгору. 2. В. п. 3. Рівновага на правій, палицю вгору. 4. В. п.

7. *В. п. – палиця внизу*. 1. Присід коліна назовні, палицю вперед. 2. О. с., палицю за голову. 3. Присід коліна назовні, палицю вгору. 4. В. п.

8. *В. п. – палиця внизу*. 1. Ліву в сторону, палицю вперед. 2. В. п. 3. Праву в сторону, палицю вперед. 4. В. п.

9. *В. п. – палиця внизу*. 1. Випад вліво, палицю до плеча лівим кінцем догори. 2. В. п. 3. Випад вправо, палицю до плеча правим кінцем догори. 4. В. п.

10. *В. п. – палиця внизу*. 1. Присід, палицю вперед. 2. Упор стоячи, палиця на носках. 3. Присід, палицю вперед. 4. В. п.

11. *В. п. – палиця вперед*. 1. Присід, палицю притиснути до гомілок. 2. О. с., палицю вгору. 3. Присід, палицю притиснути до гомілок. 4. В. п.

12. *В. п. – палиця вперед*. 1. Ліву вгору зігнуту, палицею за гомілку притиснути стегно до грудей. 2. В. п. 3. Праву вгору зігнуту, палицею за гомілку притиснути стегно до грудей. 4. В. п.

13. *В. п. – палиця вперед*. 1. Глибокий випад лівою, палицю покласти на підлогу. 2. О. с., руки за голову. 3. Глибокий випад правою, взяти палицю. 4. В. п.

14. *В. п. – палиця вперед вертикально різним хватом за середину*. 1. Глибокий випад вліво, руки в сторони, палицю вертикально на ліве коліно. 2. В. п. 3. Глибокий випад вправо, руки в сторони, палицю вертикально на праве коліно. 4. В. п.

15. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Мах лівою вперед-вправо, палицю вперед-вправо. 2. В. п. 3. Мах правою вперед-вліво, палицю вперед-вліво. 4. В. п.

16. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Присід, палицю покласти на підлогу. 2. О. с., руки на пояс. 3. Присід, взяти палицю. 4. В. п.

17. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Випад лівою, палицю вперед. 2. В. п. 3. Випад правою, палицю вперед. 4. В. п.

18. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Нахилений випад вліво. 2. В. п. 3. Нахилений випад вправо. 4. В. п.

19. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Мах лівою назад, прогнутись. 2. В. п. 3. Мах правою назад, прогнутись. 4. В. п.

20. *В. п. – палиця ззаду*. 1. Мах лівою назад, палицю назад. 2. В. п. 3. Мах правою назад, палицю назад. 4. В. п.

21. *В. п. – палиця на груди*. 1. Випад лівою вперед-вліво, палицю вперед. 2. В. п. 3. Випад правою вперед-вправо, палицю вперед. 4. В. п.

22. *В. п. – палиця на груди*. 1. Мах лівою, палицю вперед. 2. В. п. 3. Мах правою, палицю вперед. 4. В. п.

23. *В. п. – палиця на голові*. 1. Піднятись на носки, палицю вгору. 2. Присід, палицю за голову. 3. О. с., палицю вгору. 4. В. п.

24. *В. п. – палиця на груди*. 1. Присід на лівій, праву в сторону на носок, палицю вперед. 2. В. п. 3. Присід на правій, ліву в сторону на носок, палицю вперед. 4. В. п.

25. *В. п. – палиця за головою*. 1. Присід, палицю вперед. 2. В. п. 3. Присід, палицю вгору. 4. В. п.

26. *В. п. – палиця за головою*. 1. Випад вліво палицю вгору. 2. Приставити праву в о. с., палицю вперед. 3. Випад вправо, палицю вгору. 4. Приставляючи ліву в. п.

27. *В. п. – палиця за головою*. 1. Випад вліво, палицю вгору. 2. В. п. 3. Випад вправо, палицю вгору. 4. В. п.

28. *В. п. – палиця вертикально на підлозі хватом двома руками*. 1. Присід на лівій, праву вперед. 2. В. п. 3. Присід на правій, ліву вперед. 4. В. п.

29. *В. п. – палиця вертикально на підлозі хватом лівою рукою*. 1. Відпускаючи палицю рукою, перемах лівою через палицю, перехопити палицю правою рукою. 2. О. с., палицю тримати правою рукою. 3. Відпускаючи палицю рукою, перемах правою через палицю, перехопити палицю лівою рукою. 4. В. п.

30. *В. п. – стоячи на палиці, руки на поясі.* 1. Ліву в сторону на носок, руки в сторони. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, руки в сторони. 4. В. п.

31. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, палиця за головою*. 1. Випад лівою вправо, палицю вгору. 2. В. п. 3. Випад правою вліво, палицю вгору. 4. В. п.

32. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Випад лівою назад, палицю вперед. 2. В. п. 3. Випад правою назад, палицю вперед. 4. В. п.

33. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Ліву вперед-вправо зігнуту, палицю вертикально лівим кінцем на коліно. 2. В. п. 3. Праву вперед-вліво зігнуту, палицю вертикально правим кінцем на коліно. 4. В. п.

34. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Приставляючи ліву присід, палицю вертикально лівою рукою. 2. В. п. 3. Приставляючи праву присід, палицю вертикально правою рукою. 4. В. п.

35. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця на груди*. 1. Мах лівою вперед-вправо, палицю вгору. 2. В. п. 3. Мах правою вперед-вліво, палицю вгору. 4. В. п.

36. *В. п. – стійка ноги нарізно, напівнахил, палиця вертикально на підлозі*. 1. Присід. 2. Напіввстати. 3. Присід. 4. В. п.

37. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Напівприсід на лівій, палицю вперед. 2. В. п. 3. Напівприсід на правій, палицю вгору. 4. В. п.

38. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Присід на лівій, палицю вправо. 2. В. п. 3. Присід на правій, палицю вліво. 4. В. п.

39. *В. п. – присід, палиця внизу.* 1-2. Випрямитись, викрутом палицю назад. 3-4. Повернутись у в. п.

40. *В. п. – присід, палиця вгорі*. 1. Стійка на лівій, праву вперед на п'ятку, палицю нахилено вліво. 2. В. п. 3. Стійка на правій, ліву вперед на п'ятку, палицю нахилено вправо. 4. В. п.

41. *В. п. – присід, палиця на груди*. 1. Стійка на лівій, праву в сторону на носок, палицю вгору. 2. В. п. 3. Стійка на правій, ліву в сторону на носок, палицю вгору. 4. В. п.

42. *В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, палиця вперед*. 1. Перенести вагу тіла на праву, ліву на носок, палицю вгору. 2. В. п. 3-4. Те саме.

43. *В. п. – присід на лівій, праву в сторону на носок, палиця вперед*. 1. Випрямляючи ліву стійка ноги нарізно, палицю вгору. 2. Присід на правій, ліву на носок, палицю вперед. 3. Випрямляючи праву стійка ноги нарізно, палицю вгору. 4. В. п.

44. *В. п. – стійка на колінах, палиця внизу*. 1. Сід на ліву п'ятку, праву в сторону на носок, палицю вперед. 2. В. п. 3. Сід на праву п'ятку, ліву в сторону на носок, палицю вперед. 4. В. п.

45. *В. п. – стійка на колінах, палиця вгорі*. 1. Сід на п'ятках, палицю на плечі. 2. В. п. 3. Сід на п'ятках, палицю вперед. 4. В. п.

46. *В. п. – стійка на колінах, палиця вгорі*. 1. Сід на п'ятках, палицю покласти на підлогу. 2. Стійка на колінах, руки в сторони. 3. Сід на п'ятках, взяти палицю. 4. В. п.

47. *В. п. – стійка на колінах, палиця на груди*. 1. Праву в сторону на носок, палицю вгору. 2. В. п. 3. Ліву в сторону на носок, палицю вгору. 4. В. п.

<u>Вправи на 8 рахунків:</u>

1. *В. п. – палиця внизу*. 1. Мах лівою, палицю вперед. 2. В. п. 3. Мах вліво, палицю вправо. 4. В. п. 5. Мах правою, палицю вперед. 6. В. п. 7. Мах вправо, палицю вліво. 8. В. п.

2. *В. п. – палиця внизу*. 1. Ліву вперед-донизу, палицю вперед. 2. Ліву в сторону-донизу, палицю вгору. 3. Ліву назад-донизу, палицю на груди. 4. В. п. 5. Праву вперед-донизу, палицю вперед. 6. Праву в сторону-донизу, палицю вгору. 7. Праву назад-донизу, палицю на груди. 8. В. п.

3. *В. п. – палиця внизу*. 1. Ліву в сторону, палицю вперед. 2. Випад вліво, палицю перед грудьми. 3. Стійка на правій, ліву в сторону, палицю вгору. 4. В. п. 5. Праву в сторону, палицю вперед. 6. Випад

вправо, палицю перед грудьми. 7. Стійка на лівій, праву в сторону. 8. В. п.

4. *В. п. – палиця внизу*. 1. Крок вліво, палицю вперед. 2. Стійка схресно лівою, палицю вертикально лівою рукою. 3. Крок вліво, палицю вперед. 4. В. п. 5. Крок вправо, палицю вперед. 6. Стійка схресно правою, палицю вертикально правою рукою. 7. Крок вправо, палицю вперед. 8. В. п.

5. *В. п. – палиця внизу*. 1-3. Рівновага на лівій (тримати), палицю вгору. 4. В. п. 5-7. Рівновага на правій (тримати), палицю вгору. 8. В. п.

6. *В. п. – палиця внизу*. 1-3. Бокова рівновага на лівій (тримати), палицю вперед. 4. В. п. 5-7. Бокова рівновага на правій (тримати), палицю вперед. 4. В. п.

7. *В. п. – палиця внизу*. 1. Ліву вперед зігнуту, палицю вперед. 2. В. п. 3. Переступити лівою через палицю. 4. Переступити лівою назад через палицю у в. п. 5-8. Те саме правою.

8. *В. п. – палиця внизу*. 1. Крок вліво, палицю вперед. 2. Присід на лівій, палицю вгору. 3. Стійка ноги нарізно, палицю вперед. 4. В. п. 5. Крок вправо, палицю вперед. 6. Присід на правій, палицю вгору. 7. Стійка ноги нарізно, палицю вперед. 8. В. п.

9. *В. п. – палиця вперед*. 1. Випад лівою, палицю вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Присід, палицю на груди. 4. В. п. 5. Випад правою, палицю вертикально лівою рукою. 6. В. п. 7. Присід, палицю за голову. 8. В. п.

10. *В. п. – палиця вперед*. 1. Глибокий випад лівою, палицю на коліно. 2. В. п. 3. Глибокий випад правою, палицю на коліно. 4. В. п. 5. Глибокий випад лівою, палицю вертикально на коліно правим кінцем. 6. В. п. 7. Глибокий випад правою, палицю вертикально на коліно лівим кінцем. 8. В. п.

11. *В. п. – палиця вперед вертикально різним хватом за середину*. 1. Випад вліво, руки в сторони, палицю вертикально на ліве коліно. 2. В. п. 3. Присід, палицю вгору поперек. 4. В. п. 5. Випад вправо, руки в сторони, палицю вертикально на праве коліно. 6. В. п. 7. Присід, палицю вгору поперек. 8. В. п.

12. *В. п. – палиця перед грудьми*. 1. Ліву вперед-вправо, палицю вперед-вправо. 2. В. п. 3. Ліву назад, палицю вгору. 4. В. п. 5. Праву вперед-вліво, палицю вперед-вліво. 6. В. п. 7. Праву назад, палицю вгору. 8. В. п.

13. *В. п. – палиця на груди*. 1. Палицю вперед. 2. Мах лівою. 3. Приставити ліву. 4. В. п. 5. Палицю вперед. 6. Мах правою. 7. Приставити праву. 8. В. п.

© Черняков В.В., Желізний М.М. 2008

14. *В. п. – палиця за головою*. 1. Випад лівою, палицю вгору. 2. В. п. 3. Випад вліво, палицю вліво. 4. В. п. 5. Випад правою, палицю вгору. 6. В. п. 7. Випад вправо, палицю вправо. 8. В. п.

15. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Стійка схресно лівою, палицю вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Напівприсід на правій, ліву вперед, палицю вгору. 4. В. п. 5. Стійка схресно правою, палицю вертикально лівою рукою. 6. В. п. 7. Напівприсід на лівій, праву вперед, палицю вгору. 8. В. п.

16. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Присід на лівій, палицю вперед. 2. В. п. 3. Приставити ліву, палицю вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

17. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Напівприсід на лівій, палицю вперед. 2. В. п. 3. Присід на лівій, палицю вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме на правій.

18. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Присід на лівій, палицю вгору. 2. Перенести вагу тіла на праву, палицю за голову. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п. 5. Присід на правій, палицю вгору. 6. Перенести вагу тіла на ліву, палицю за голову. 7. Повернутись у попереднє положення. 8. В. п.

19. *В. п. – присід, палиця внизу*. 1. Стійка на лівій, праву в сторону на носок, палицю вперед. 2. Стійка ноги нарізно, палицю вгору. 3. Ліву на носок, палицю вперед. 4. Приставляючи ліву присід, палицю вниз. 5. Стійка на правій, ліву в сторону на носок, палицю вперед. 6. Стійка ноги нарізно, палицю вгору. 7. Праву на носок, палицю вперед. 8. Приставляючи праву присід, палицю вниз.

20. *В. п. – присід, палиця на груди*. 1. Стійка на лівій, праву в сторону на носок, палицю вперед. 2. В. п. 3. Стійка на лівій, праву вперед на п’ятку, палицю вгору. 4. В. п. 5. Стійка на правій, ліву в сторону на носок, палицю вперед. 6. В. п. 7. Стійка на правій, ліву вперед на п’ятку, палицю вгору. 8. В. п.

21. *В. п. – присід, палиця за головою*. 1. Стійка на лівій, праву вперед на п’ятку, палицю вперед. 2. Праву вгору зігнуту палицею притиснути до грудей. 3. Праву вперед на п’ятку, палицю вперед. 4. В. п. 5. Стійка на правій, ліву вперед на п’ятку, палицю вперед. 6. Ліву вгору зігнуту палицею притиснути до грудей. 7. Ліву вперед на п’ятку, палицю вперед. 8. В. п.

22. *В. п. – стійка на колінах, палиця вперед*. 1. Сід на ліве стегно, палицю вправо. 2. В. п. 3. Сід між п’ятками, палицю на груди. 4. В. п. 5. Сід на праве стегно, палицю вліво. 6. В. п. 7. Сід між п’ятками, палицю на груди. 8. В. п.

23. *В. п. – стійка на колінах, палиця на груди*. 1. Сід на п'ятки, палицю вгору. 2. В. п. 3. Ліву вперед на п'ятку, палицю нахилено вліво. 4. В. п. 5. Сід на п'ятки, палицю вгору. 6. В. п. 7. Праву вперед на п'ятку, палицю нахилено вправо. 8. В. п.

24. *В. п. – стійка на колінах, палиця за головою*. 1. Ліву в сторону на носок, палицю вгору. 2. Ліву вперед зігнуту на підлогу, палицю вперед. 3. Ліву в сторону на носок, палицю вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

4. ВПРАВИ В УПОРАХ, СІДАХ ТА ЛЕЖАЧИ

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – сід, палиця на стегнах*. 1. Зігнути ноги, палицю вперед. 2. Ноги через палицю вперед. 3. Повернутись в попереднє положення. 4. В. п.

2. *В. п. – сід, палиця на стегнах*. 1. Ноги нарізно, палицю вперед. 2. В. п. 3. Ноги нарізно, палицю вгору, прогнутись. 4. В. п.

3. *В. п. – сід, палиця на стегнах*. 1. Нахил, палицю покласти на носки. 2. Випрямитись, руки на пояс. 3. Сід кутом, палицю перекотити до стегон. 4. В. п.

4. *В. п. – сід, палиця вперед*. 1. Ліву вперед через палицю. 2. В. п. 3. Праву вперед через палицю. 4. В. п.

5. *В. п. – сід, палиця вперед*. 1. Зігнути ноги, палицю до середини гомілок. 2. В. п. 3. Сід кутом, палицю вгору. 4. В. п.

6. *В. п. – сід, палиця вперед*. 1. Нахил, покласти палицю на підлогу. 2. Випрямитись, руки до плечей. 3. Нахил, взяти палицю. 4. В. п.

7. *В. п. – сід, палиця вгорі*. 1. Лягти на спину, палицю покласти на підлогу. 2. Сід, руки в сторони. 3. Лягти на спину, взяти палицю. 4. В. п.

8. *В. п. – сід, палиця вгорі*. 1. Лягти на спину. 2. Ноги та палицю вперед, ногами торкнутись палиці. 3. Прийняти попереднє положення. 4. В. п.

9. *В. п. – сід, палиця вгорі*. 1. Лягти на спину, палицю вперед. 2. Ноги вперед, торкнутись палиці. 3. Ноги у в. п. 4. В. п.

10. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця на стегнах*. 1. Палицю вгору. 2-3. Два пружні нахили. 4. В. п.

11. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця на стегнах*. 1. Поворот тулуба наліво, палицю вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, палицю вперед. 4. В. п.

12. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця на стегнах*. 1. Палицю вгору. 2. Нахил. 3. Випрямитись. 4. В. п.

13. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця вперед*. 1-2. Два пружні нахили. Палицю вгору прогнутись. 4. В. п.

14. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця вперед*. 1-2. Два пружні повороти тулуба наліво. 3-4. Два пружні повороти тулуба направо.

15. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Поворот тулуба наліво, палицю вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, палицю вертикально лівою рукою. 4. В. п.

16. *В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони, палиця на підлозі.* 1. Нахил, руки вперед-вгору, торкнутись середини палиці. 2. В. п. 3. Нахил, руки вперед-вгору, торкнутись кінців палиці. 4. В. п.

17. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Нахил вліво. 2. В. п. 3. Нахил вправо. 4. В. п.

18. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця вгорі*. 1-3. Три пружні нахили. 4. В. п.

19. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця на груди*. 1. Нахил вперед-вліво, палицю вперед. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, палицю вперед. 4. В. п.

20. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця за спиною*. 1. Поворот тулуба наліво. 2. Поворот тулуба направо. 3-4. Те саме.

21. *В. п. – сід зігнувши ноги, палицю тримати під стопами.* 1. Випрямляючи ноги нахил. 2-3. Тримати. 4. В. п.

22. *В. п. – сід зігнувши ноги, палиця вперед.* 1. Випрямити ноги нарізно. 2-3. Два пружні нахили, палицею торкнутись підлоги між стопами. 4. В. п.

23. *В. п. – сід зігнувши ноги, палиця вгорі.* 1. Випрямити ноги, нахил, палицю покласти на підлогу. 2. Лягти на спину. 3. Нахил, взяти палицю. 4. В. п.

24. *В. п. – сід на п'ятках, палиця внизу*. 1. Стійка на колінах, палицю вперед. 2. В. п. 3. Стійка на колінах, палицю вгору. 4. В. п.

25. *В. п. – сід на п'ятках, палиця внизу*. 1. Стійка на лівому коліні, праву в сторону на носок, палицю вперед вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок, палицю вперед вертикально лівою рукою. 4. В. п.

26. *В. п. – сід на п'ятках, палиця внизу*. 1. Стійка на колінах, палицю вперед. 2. В. п. 3. Нахил, палицю вгору. 4. В. п.

27. *В. п. – сід на п'ятках, палиця вперед*. 1-2. Лягти на спину, палицю вгору. 3-4. Повернутись у в. п.

28. *В. п. – сід на п'ятках, палиця вгорі.* 1. Стійка на колінах, палицю нахилено вліво. 2. В. п. 3. Стійка на колінах, палицю нахилено вправо. 4. В. п.

29. *В. п. – упор сидячи ззаду ноги нарізно, палиця затиснута стопами*. 1. Зігнути ноги. 2. Випрямляючи ноги нахил, руки в сторони. 3. Випрямитись, руки вгору. 4. В. п.

30. *В. п. – упор сидячи ззаду ноги нарізно, палиця затиснута стопами*. 1. Упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно. 2. В. п. 3. Сід кутом, руки в сторони. 4. В. п.

31. *В. п. – упор сидячи ззаду зігнувши ноги, палиця на підлозі під стопами.* 1-2. Випрямляючи ноги, прокотити палицю вперед. 3-4. Повернутись у в. п.

32. *В. п. – упор сидячи ззаду зігнувши ноги, палиця на підлозі на відстані кроку.* 1. Випрямити ліву, п'яткою торкнутись палиці. 2. В. п. 3. Випрямити праву, п'яткою торкнутись палиці. 4. В. п.

33. *В. п. – упор сидячи ззаду по-турецьки, палиця на підлозі на відстані кроку.* 1. Упор сидячи ноги нарізно, п'ятки покласти на кінці палиці. 2. В. п. 3. Упор сидячи ззаду, ноги покласти на середину палиці. 4. В. п.

34. *В. п. – стійка на лопатках ноги нарізно, палиця затиснута стопами.* 1-2. Стійка на лопатках зігнувшись. 3-4. Повернутись у в. п.

35. *В. п. – лежачи на животі, палиця вгорі*. 1-3. Прогнутись (тримати). 4. В. п.

36. *В. п. – лежачи на животі, палиця за головою*. 1. Палицю вгору. 2. Прогнутись. 3. Прийняти попереднє положення. 4. В. п.

37. *В. п. – лежачи на животі, палиця ззаду*. 1. Зігнути ноги та зачепити носками за палицю. 2. Випрямляти ноги назад. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п.

38. *В. п. – лежачи на животі ноги зігнуті назад, зачепити носками за палицю*. 1-4. Перекати вперед-назад.

39. *В. п. – лежачи на спині, палиця внизу*. 1. Пронести ноги через палицю. 2. Лежачи на спині, палиця ззаду. 3-4. Те саме в зворотному напрямку.

40. *В. п. – лежачи на спині, палиця внизу*. 1. Пронести ліву через палицю. 2. В. п. 3. Пронести праву через палицю. 4. В. п.

41. *В. п. – лежачи на спині, палиця вперед*. 1. Ноги вперед, зачепити п'ятками за палицю. 2. Перекат в сід зігнувшись. 3. Перекат в попереднє положення. 4. В. п.

42. *В. п. – лежачи на спині, палиця вперед хватом за середину*. 1. Ноги вперед нарізно, палицю затиснути стопами. 2. Опустити ноги, руки в сторони. 3. Ноги вперед, взяти палицю. 4. В. п.

43. *В. п. – лежачи на спині, палиця вгорі*. 1. Сід, палицю вперед. 2-3. Ноги нарізно, два пружні нахили. 4. В. п.

44. *В. п. – лежачи на спині, палиця вгорі*. 1. Сід, палицю вперед. 2. Нахил, палицю зачепити за стопи. 3. Сід, палицю вперед. 4. В. п.

45. *В. п. – лежачи на спині, палиця вгорі*. 1. Ноги вперед, палицю вперед, носками торкнутись палиці. 2. В. п. 3. Прогнутись. 4. В. п.

46. *В. п. – лежачи на спині ноги нарізно, палиця затиснута стопами*. 1. Палицю вперед. 2. Палицю вгору. 3. Палицю вперед. 4. В. п.

47. *В. п. – лежачи на спині ноги нарізно, палиця затиснута стопами*. 1-2. Лежачи на спині зігнувшись. 3-4. Повернутись у в. п.

48. *В. п. – лежачи на спині, ноги вперед нарізно, палиця затиснута стопами, руки в сторони*. 1. Палицю вліво. 2. В. п. 3. Палицю вправо. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – сід, палиця на стегнах.* 1. Ноги нарізно, палицю вгору. 2. Нахил вперед-вліво. 3. Випрямитись. 4. Нахил вперед-вправо. 5. Випрямитись. 6. Нахил. 7. Випрямитись. 8. В. п.

2. *В. п. – сід, палиця на стегнах.* 1. Зігнути ноги, палицю вперед. 2. Ноги вперед через палицю. 3. Колінами затиснути палицю, руки в сторони. 4. Перекат на спину. 5. Перекат у попереднє положення. 6. Випрямити ноги, взяти палицю. 7. Сід зігнувши ноги, палицю вперед. 8. В. п.

3. *В. п. – сід, палиця вперед.* 1. Ліву вперед через палицю. 2. В. п. 3. Праву вперед через палицю. 4. В. п. 5-6. Лягти на спину. 7-8. Повернутись у в. п.

4. *В. п. – сід, палиця вперед.* 1. Ліву в сторону, поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Праву в сторону, поворот тулуба направо. 4. В. п. 5-6. Лягти на спину, палицю вгору. 7-8. В. п.

5. *В. п. – сід, палиця вперед.* 1. Нахил, покласти палицю на підлогу. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Нахил, взяти палицю. 4. В. п. 5-7. Ноги нарізно, три пружні нахили, палицю вгору. 8. В. п.

6. *В. п. – сід, палиця вгорі.* 1. Ноги нарізно, нахил, палицю затиснути між стоп. 2. Випрямитись, руки в сторони. 3. Упор сидячи ззаду кутом. 4-5. Тримати. 6. Сід, руки в сторони. 7. Нахил, взяти палицю. 8. В. п.

7. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця вперед.* 1. Нахил вперед-вліво, покласти палицю. 2. Випрямитись, сплеск у долоні. 3. Нахил вперед-вліво, взяти палицю. 4. В. п. 5-8. Те саме вперед-вправо.

8. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця вперед.* 1-3. Три пружні нахили вперед-вліво, палицю вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме вперед-вправо.

9. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця вперед.* 1. Поворот тулуба наліво, покласти палицю. 2. В. п., руки назад, сплеск у долоні. 3. Поворот тулуба наліво, взяти палицю. 4. В. п. 5-8. Те саме направо.

10. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця на груди.* 1-2. Два пружні нахили, палицю вгору. 3. Сід зігнувши ноги, палицю під стопи. 4-5. Перекат в стійку на лопатках, палицю під спину. 6-7. Перекат у попереднє положення. 8. В. п.

11. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця на плечі.* 1. Нахил, палицю вгору. 2. В. п. 3. Нахил вліво. 4. В. п. 5. Нахил, палицю вгору. 6. В. п. 7. Нахил вправо. 8. В. п.

12. *В. п. – сід ноги нарізно, палиця затиснута стопами, руки за головою.* 1-2. Лягти на спину. 3-4. В. п. 5. Сід кутом, руки в сторони. 6-7. Тримати. 8. В. п.

13. *В. п. – сід зігнувши ноги, палиця вперед.* 1. Палицю під стопи. 2. Випрямити ноги, нахил зігнувшись. 3-4. Тримати. 5. Прийняти положення 1. 6. Перекат на спину. 7. Перекат у попереднє положення. 8. В. п.

14. *В. п. – сід зігнувши ноги, палиця на груди.* 1. Випрямити ліву, палицю вгору. 2. Нахил вправо. 3. Випрямитись. 4. В. п. 5. Випрямити праву, палицю вгору. 6. Нахил вліво. 7. Випрямитись. 8. В. п.

15. *В. п. – сід на п'ятках, палиця внизу.* 1. Стійка на колінах, палицю вперед. 2-3. Два пружні повороти тулуба наліво. 4. В. п. 5-8. Те саме направо.

16. *В. п. – сід на п'ятках, палиця вперед.* 1. Стійка на лівому коліні, праву в сторону на носок, палицю вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок, палицю вертикально лівою рукою. 4. В. п. 5-6. Лягти на спину, палицю вгору. 7-8. Повернутись у попереднє положення.

17. *В. п. – упор сидячи ззаду ноги нарізно, палиця затиснута стопами.* 1. Нахил, руками торкнутись палиці. 2. В. п. 3. Упор лежачи ззаду. 4. В. п. 5. Упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно. 6-7. Тримати. 8. В. п.

18. *В. п. – лежачи на животі, палиця ззаду.* 1. Зігнути ноги назад, палицю назад, носками зачепити за палицю. 2. Відводячи ноги назад прогнутись. 3-4. Тримати. 5-7. Перекати вперед-назад. 8. В. п.

19. *В. п. – лежачи на животі, палиця за головою.* 1-3. Три пружні нахили назад. 4. Лежачи на животі, палицю вгору. 5. Прогнутись. 6-7. Тримати. 8. В. п.

20. *В. п. – лежачи на животі ноги зігнуті назад, палиця ззаду, носками зачепити за палицю та прогнутись («Човник»).* 1-8. Перекати вперед-назад.

21. *В. п. – лежачи на спині, палиця вгорі хватом за середину.* 1. Палицю вперед. 2. Ноги вперед нарізно, палицю затиснути між стоп. 3. Руки в сторони. 4. Опустити ноги. 5. Сід, руки вгору. 6. Нахил, взяти палицю. 7-8. Повернутись у в. п.

22. *В. п. – лежачи на спині, палиця за головою.* 1. Сід, палицю на плече вліво. 2. В. п. 3. Сід, палицю на плече вправо. 4. В. п. 5. Ноги вперед, палицю вгору. 6. Ноги вгору, торкнутись палиці. 7. Ноги вперед. 8. В. п.

23. *В. п. – лежачи на спині ноги нарізно, палиця затиснута стопами, руки в сторони долонями назад.* 1. Палицю вперед. 2. Палицю вліво. 3. Палицю вперед. 4. Палицю вправо. 5. Палицю вперед. 6. В. п. 7. Зігнути ноги. 8. В. п.

© Черняков В.В., Желізний М.М. 2008

5. ВПРАВИ ЗАГАЛЬНОГО ВПЛИВУ

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – палиця внизу*. 1. Ліву в сторону на носок, нахил, палицю вперед. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил, палицю вперед. 4. В. п.

2. *В. п. – палиця внизу*. 1. Випад вліво, нахил, палицю вправо. 2. Приставляючи праву в. п. 3. Випад вправо, нахил, палицю вліво. 4. Приставляючи ліву в. п.

3. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 2. Нахил, палицю вгору. 3. Випрямитись, палицю вперед. 4. Стрибок у в. п.

4. *В. п. – палиця внизу*. 1. Випад лівою, поворот тулуба наліво, палицю вперед. 2. В. п. 3. Випад правою, поворот тулуба направо, палицю вперед. 4. В. п.

5. *В. п. – палиця внизу*. 1. Палицю вгору. 2. Нахил, палицю вперед. 3. Присід, палицю вгору. 4. В. п.

6. *В. п. – палиця внизу*. 1. Ліву в сторону, нахил, палицю вгору. 2. В. п. 3. Праву в сторону, нахил, палицю вгору. 4. В. п.

7. *В. п. – палиця внизу*. 1. Піднятись на носки, палицю вгору, прогнутись. 2. Напівприсід з нахилом, палицю за голову. 3. Випрямитись, палицю вгору. 4. В. п.

8. *В. п. – палиця внизу*. 1. Ліву вперед зігнуту, нахил назад, палицю вперед. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнуту, нахил назад, палицю вперед. 4. В. п.

9. *В. п. – палиця вперед*. 1. Випад лівою назад, нахил назад, палицю вгору. 2. В. п. 3. Випад правою назад, нахил назад, палицю вгору. 4. В. п.

10. *В. п. – палиця вперед*. 1. Крок вліво, нахил вліво, палицю вгору. 2. Приставляючи праву, в. п. 3. Крок вправо, нахил вправо, палицю вгору. 4. Приставити ліву у в. п.

11. *В. п. – палиця вперед*. 1. Ліву назад на носок, нахил назад, палицю вгору. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, нахил назад, палицю вгору. 4. В. п.

12. *В. п. – палиця вперед*. 1. Випад лівою, поворот тулуба направо, палицю вертикально правою рукою. 2. В. п. 3. Випад правою, поворот тулуба наліво, палицю вертикально лівою рукою. 4. В. п.

13. *В. п. – палиця вперед*. 1. Крок лівою в стійку на правому коліні, нахил, палицю покласти на підлогу. 2. В. п. 3. Крок правою в стійку на лівому коліні, нахил, взяти палицю. 4. В. п.

14. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Ліву вперед зігнуту, нахил, палицею притиснути ліву до грудей. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнуту, нахил, палицею притиснути праву до грудей. 4. В. п.

15. *В. п. – палиця вперед вертикально різним хватом*. 1. Ліву назад зігнуту, нахил назад, руки в сторони, палиця в лівій руці. 2. В. п. 3. Праву назад зігнуту, нахил назад, руки в сторони, палиця в правій руці. 4. В. п.

16. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Присід, палицю вперед. 2. Перекат назад в групування лежачи на спині, палицею притиснути гомілки до грудей. 3. Перекат вперед в присід, палицю вперед. 4. В. п.

17. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Випад вліво, нахил вліво, палицю за голову вправо. 2. В. п. 3. Випад вправо, нахил вправо, палицю за голову вліво. 4. В. п.

18. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Коло палицею вліво. 2. Ліву в сторону на носок, пружний нахил вліво, приставити ліву. 3. Коло палицею вправо. 4. Праву в сторону на носок, пружний нахил вправо, приставити праву.

19. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Випад лівою, поворот тулуба наліво, викрутом палицю назад. 2. В. п. 3. Випад правою, поворот тулуба направо, викрутом палицю назад. 4. В. п.

20. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Випад вліво, нахил вправо, палицю вперед. 2. В. п. 3. Випад вправо, нахил вліво, палицю вперед. 4. В. п.

21. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Присід, палицю за голову. 2. Перекат назад, палицю вперед. 3. Перекат вперед, палицю за голову. 4. В. п.

22. *В. п. – палиця ззаду*. 1. Присід. 2. Перекат назад в стійку на лопатки. 3. Перекат вперед в присід. 4. В. п.

23. *В. п. – палиця ззаду* 1. Випад лівою, нахил, палицю назад. 2. В. п. 3. Випад правою, нахил, палицю назад. 4. В. п.

24. *В. п. – палиця на груди*. 1. Ліву вперед на носок, нахил назад, палицю вгору. 2. В. п. 3. Праву вперед на носок, нахил назад, палицю вгору. 4. В. п.

25. *В. п. – палиця перед грудьми*. 1. Випад вліво, поворот тулуба наліво, палицю вперед. 2. В. п. 3. Випад вправо, поворот тулуба направо, палицю вперед. 4. В. п.

26. *В. п. – палиця перед грудьми*. 1. Випад лівою, нахил назад, палицю вперед. 2. В. п. 3. Випад правою, нахил назад, палицю вперед. 4. В. п.

27. *В. п. – палиця за головою*. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, палицю вгору. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо, палицю вгору. 4. В. п.

28. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, нахил, палиця вперед*. 1-2. Випрямляючись присід, палицю вгору. 3-4. Повернутись у в. п.

29. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Ліву вперед на п’ятку, нахил вліво, палицю вліво. 2. В. п. 3. Праву вперед на п’ятку, нахил вправо, палицю вправо. 4. В. п.

30. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1. Ліву вперед на носок, нахил вправо, палицю на голову вліво. 2. В. п. 3. Праву вперед на носок, нахил вліво, палицю на голову вправо. 4. В. п.

31. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця ззаду*. 1-2. Напівприсідаючи нахил назад, палицею торкнутись п'ят. 3-4. В. п.

32. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця за головою*. 1. Напівприсід на лівій, праву в сторону на носок, нахил вліво, палицю нахилено вправо. 2. В. п. 3. Напівприсід на правій, ліву в сторону на носок, нахил вправо, палицю нахилено вліво. 4. В. п.

33. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця за головою*. 1. Нахил з поворотом тулуба наліво, палицю вгору. 2. В. п. 3. Нахил з поворотом тулуба направо, руки в сторони, палицю вгору. 4. В. п.

34. *В. п. – стійка ноги нарізно правою, палиця вгорі*. 1. Нахил, палицю вперед. 2. Випрямляючись, стрибком зміна положення ніг, палицю вгору. 3. Нахил, палицю вперед. 4. Випрямляючись стрибком в. п.

35. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Крок лівою в стійку схресно лівою, нахил, палицю вгору. 2. В. п. 3. Крок правою в стійку схресно правою, нахил, палицю вгору. 4. В. п.

36. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця вперед*. 1. Напівприсід на лівій, праву на носок, нахил вліво, викрутом палицю назад. 2. В. п. 3. Напівприсід на правій, ліву на носок, нахил вправо, викрутом палицю назад. 4. В. п.

37. *В. п. – напівприсід, палиця ззаду зворотним хватом*. 1. Випрямляючись нахил назад, викрутом палицю вперед. 2. В. п. 3. Випрямляючись нахил, палицю назад. 4. В. п.

38. *В.* п. – *присід, палиця на груди*. 1. Встати, нахил, палицю вгору. 2. В. п. 3. Встати, нахил назад, палицю вперед. 4. В. п.

39. *В.* п. – *присід, палиця за головою*. 1. Стійка на лівій, праву назад на носок, нахил назад, палицю вгору. 2. В. п. 3. Стійка на правій, ліву назад на носок, нахил назад, палицю вгору. 4. В. п.

40. *В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, палиця перед грудьми*. 1. Випрямити ліву, нахил, палицю вперед. 2. Присід на правій, ліву на носок, руки перед грудьми. 3. Випрямити праву, нахил, палицю вперед. 4. В. п.

41. *В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, палиця за головою*. 1. Випрямити ліву, нахил вправо, палицю вгору. 2. Присід на правій, ліву на носок, палицю за голову. 3. Випрямити праву, нахил вліво, палицю вгору. 4. В. п.

42. *В. п. – стійка на колінах, палиця внизу*. 1. Палицю вперед. 2. Сід на п'ятках, нахил, палицю вгору. 3. Стійка на колінах, палицю вперед. 4. В. п.

43. *В. п. – стійка на колінах, палиця вгорі*. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, палицю за голову вправо. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо, палицю за голову вліво. 4. В. п.

44. *В. п. – стійка на колінах, палиця вперед вертикально різним хватом за середину*. 1. Ліву в сторону на носок, поворот тулуба наліво, руки в сторони, палиця в лівій руці. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, поворот тулуба направо, руки в сторони, палиця в правій руці. 4. В. п.

45. *В. п. – сід, палиця ззаду*. 1. Ноги нарізно, нахил, палицю назад. 2. Перекат в стійку на лопатках. 3. Перекат в сід ноги нарізно зігнувшись, палицю назад. 4. В. п.

46. *В. п. – сід, палиця перед грудьми*. 1. Ноги нарізно, нахил, палицю покласти на підлогу. 2. Сід, руки в сторони. 3. Ноги нарізно, нахил, взяти палицю. 4. В. п.

47. *В. п. – сід на п'ятках, палиця внизу*. 1. Стійка на колінах, палицю вперед, прогнутись. 2. В. п. 3. Стійка на колінах, нахил, палицю вгору. 4. В. п.

48. *В. п. – лежачи на животі, палиця вгорі*. 1. Прогнутись. 2-3. Тримати. 4. В. п.

49. *В. п. – лежачи на спині, палиця внизу*. 1. Групування сидячи, палицею притиснути гомілки до грудей. 2. Випрямляючи ноги нахил, палицю вгору. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. *В. п. – палиця внизу*. 1. Крок вліво, нахил, палицю вперед. 2. Поворот тулуба наліво. 3. Поворот тулуба у попереднє положення. 4. В. п. 5-8. Те саме в протилежних напрямах.

2. *В. п. – палиця внизу*. 1. Крок вліво, дугою вправо палицю вгору. 2. Нахил, палицю вперед. 3. Випрямитись, палицю вгору. 4. В. п. 5. Крок вправо, дугою вліво палицю вгору. 6. Нахил, палицю вперед. 7. Випрямитись, палицю вгору. 8. В. п.

3. *В. п. – палиця внизу*. 1. Випад лівою, палицю вправо. 2. Поворот тулуба наліво, палицю вліво. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п. 5. Випад правою, палицю вліво. 6. Поворот тулуба направо, палицю вправо. 7. Повернутись у попереднє положення. 8. В. п.

4. *В. п. – палиця внизу*. 1. Випад лівою, викрутом палицю назад. 2. Нахил, палицю вліво. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п. 5. Випад правою, викрутом палицю назад. 6. Нахил, палицю вправо. 7. Повернутись у попереднє положення. 8. В. п.

5. *В. п. – палиця внизу*. 1. Випад вліво, нахил, палицю вгору. 2. Приставляючи праву випрямитись, палицю перед грудьми. 3. Крок вправо, нахил, палицю вперед. 4. В. п. 5. Випад право, нахил, палицю

вгору. 6. Приставляючи ліву випрямитись, палицю перед грудьми. 7. Крок вліво, нахил, палицю вперед. 8. В. п.

6. *В. п. – палиця внизу*. 1. Ліву в сторону на носок, палицю вгору. 2-3. Два пружні нахили вліво, палицю на голову вправо. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, палицю вгору. 6-7. Два пружні нахили вправо, палицю на голову вліво. 8. В. п.

7. *В. п. – палиця внизу*. 1. Присід на лівій, праву назад на носок, нахил, палицю покласти на підлогу. 2. Нахил назад, руки в сторони. 3. Нахил, взяти палицю. 4. В. п. 5. Присід на правій, ліву назад на носок, нахил, палицю покласти на підлогу. 6. Нахил назад, руки в сторони. 7. Нахил, взяти палицю. 8. В. п.

8. *В. п. – палиця внизу*. 1. Випад вліво, дугою вправо палицю вгору. 2. Нахил вперед-вправо, палицю вперед. 3. Випрямитись, палицю вгору. 4. В. п. 5. Випад вправо, дугою вліво палицю вгору. 6. Нахил вперед-вліво, палицю вперед. 7. Випрямитись, палицю вгору. 8. В. п.

9. *В. п. – палиця вперед*. 1. Присід, палицю вгору. 2. Випад вліво, палицю за голову вправо. 3. Випрямляючи ліву нахил вперед-вліво, палицю за голову. 4. В. п. 5. Присід, палицю вгору. 6. Випад вправо, палицю за голову вліво. 7. Випрямляючи праву нахил вперед-вправо, палицю за голову. 8. В. п.

10. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Ліву назад, палицю назад. 2-3. Тримати. 4. В. п. 5. Праву назад, палицю назад. 6-7. Тримати. 8. В. п.

11. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Присід, палицю вниз. 2. Переступити через палицю. 3-4. Перекат в стійку на лопатках. 5-6. Перекат в присід. 7. Переступити через палицю. 8. В. п.

12. *В. п. – палиця вгорі*. 1. Ліву в сторону, палицю за голову. 2. Випад вліво, нахил, палицю вгору. 3. Стійка на правій, ліву в сторону, палицю за голову. 4. В. п. 5. Праву в сторону, палицю за голову. 6. Випад вправо, нахил, палицю вгору. 7. Стійка на лівій, праву в сторону, палицю за голову. 8. В. п.

13. *В. п. – палиця ззаду*. 1. Присід. 2. Перекатом назад лежачи на спині. 3-4. Стійка на лопатках. 5-6. Повернутись у попереднє положення. 7. Згинаючи ноги перекат вперед в присід. 8. В. п.

14. *В. п. – палиця перед грудьми*. 1. Ліву назад зігнуту, нахил назад, палицю вгору. 2. В. п. 3. Мах лівою, палицю вперед. 4. В. п. 5. Праву назад зігнуту, нахил назад, палицю вгору. 6. В. п. 7. Мах правою, палицю вперед. 8. В. п.

15. *В. п. – палиця перед грудьми*. 1-3. Крок вліво в стійку ноги нарізно, три пружні нахили, палицю вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме із кроком вправо.

16. *В. п. – палиця перед грудьми*. 1. Ліву в сторону на носок, поворот тулуба наліво, палицю вперед. 2. В. п. 3. Ліву назад на носок, нахил,

палицю вправо. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, поворот тулуба направо, палицю вперед. 6. В. п. 7. Праву назад на носок, нахил, палицю вліво. 8. В. п.

17. *В. п. – палиця на груди*. 1. Напівприсід, нахил, палицю вперед. 2. В. п. 3. Ліву назад на носок, нахил назад, палицю вгору. 4. В. п. 5. Напівприсід, нахил, палицю вперед. 6. В. п. 7. Праву назад на носок, нахил назад, палицю вгору. 8. В. п.

18. *В. п. – палиця на груди*. 1. Ліву назад зігнуту, нахил назад, палицю вперед. 2. В. п. 3. Ліву вперед зігнуту, нахил, палицю вгору. 4. В. п. 5. Праву назад зігнуту, нахил назад, палицю вперед. 6. В. п. 7. Праву вперед зігнуту, нахил, палицю вгору. 8. В. п.

19. *В. п. – палиця за головою*. 1. Випад лівою, нахил, палицю вперед. 2. В. п. 3. Нахилений випад вліво, палицю вгору. 4. В. п. 5. Випад правою, нахил, палицю вперед. 6. В. п. 7. Нахилений випад вправо, палицю вгору. 8. В. п.

20. *В. п. – палиця за головою*. 1. Випад лівою, поворот тулуба наліво, палицю вгору. 2. В. п. 3. Випад вліво, поворот тулуба наліво, палицю вперед. 4. В. п. 5. Випад правою, поворот тулуба направо, палицю вгору. 6. В. п. 7. Випад вправо, поворот тулуба направо, палицю вперед. 8. В. п.

21. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1. Присід на лівій, поворот тулуба наліво, палицю перед грудьми. 2. Поворот тулуба направо, палицю вперед. 3. Повернутись в попереднє положення. 4. В. п. 5. Присід на правій, поворот тулуба направо, палицю перед грудьми. 6. Поворот тулуба наліво, палицю вперед. 7. Повернутись в попереднє положення. 8. В. п.

22. *В. п. – сід зігнувши ноги, палиця за головою.* 1. Сід ноги нарізно, палицю вгору. 2. Поворот тулуба наліво, палицю вперед. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5-8. Те саме направо.

23. *В. п. – лежачи на животі, палиця вгорі*. 1-3. Пружні відведення ніг та палиці назад. 4. В. п. 5. Прогнутись. 6-7. Тримати. 8. В. п.

24. *В. п. – лежачи на животі, палиця за головою*. 1. Прогнутись. 2-3. Утримувати прогнуте положення. 4. Лежачи на животі, палицю вгору. 5. Прогнутись. 6-7. Утримувати прогнуте положення. 8. В. п.

25. *В. п. – лежачи на спині, палиця вгорі.* 1. Сід ноги нарізно, палицю вперед. 2. Нахил, палицю затиснути між стоп. 3. Випрямитись, руки в сторони. 4. Сід кутом. 5. Перекат на спину. 6. Перекат в сід. 7. Нахил, взяти палицю. 8. В. п.

© Черняков В.В., Желізний М.М. 2008

6. СТРИБКИ

Вправи на 4 рахунки:

1. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вправо. 4. Стрибок у в. п.

2. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок у вузьку стійку ноги нарізно, палицю вперед. 2. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вгору. 3. Стрибок у вузьку стійку ноги нарізно, палицю вперед. 4. Стрибок у в. п.

3. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вгору. 2-3. Два стрибки в стійці ноги нарізно, палицю вперед. 4. Стрибок у в. п.

4. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок вліво, палицю вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, палицю вліво. 4. Стрибок у в. п.

5. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок вліво, палицю вправо. 2. Стрибок, палицю вгору. 3. Стрибок вправо, палицю вліво. 4. Стрибок, палицю вниз.

6. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибком поворот кругом, палицю вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибком поворот кругом направо, палицю вперед. 4. Стрибок у в. п.

7. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок через палицю. 2. Стрибок, лівою рукою повернути палицю у в. п. 3. Стрибок через палицю. 4. Стрибок, правою рукою повернути палицю у в. п.

8. *В. п. – палиця внизу*. 1-2. Стрибок через палицю. 3-4. Стрибок через палицю у в. п.

9. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибком поворот наліво, палицю вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибком поворот направо, палицю вперед. 4. Стрибок у в. п.

10. *В. п. – палиця вперед*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою, палицю вертикально правою рукою. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, палицю вертикально лівою рукою. 4. Стрибок у в. п.

11. *В. п. – палиця вперед*. 1. Стрибком поворот наліво, палицю вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибком поворот направо, палицю вліво. 4. Стрибок у в. п.

12. *В. п. – палиця вперед хватом за середину*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою, палицю вертикально правою рукою. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, палицю вертикально лівою рукою. 4. Стрибок у в. п.

13. *В. п. – руки в сторони, палиця вертикально хватом лівою рукою за середину*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки вперед, палицю

перекласти в праву руку. 2. Стрибок в о. с., руки в сторони. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки вперед, палицю перекласти в ліву руку. 4. Стрибок у в. п.

14. *В. п. – палиця вліво*. 1. Стрибок вперед, палицю вправо. 2. Стрибок вперед, палицю вліво. 3. Стрибок назад, палицю вправо. 4. Стрибок назад, палицю вліво.

15. *В. п. – палиця вгорі.* 1. Стрибок вліво, палицю за голову вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо, палицю за голову вліво. 4. Стрибок у в. п.

16. *В. п. – палиця вгорі.* 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, палицю за голову вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, палицю за голову вправо. 4. Стрибок у в. п.

17. *В. п. – палиця вгорі.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю на груди. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю за голову. 4. Стрибок у в. п.

18. *В.* п. – *палиця ззаду.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою, палицю вправо. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, палицю вліво. 4. Стрибок у в. п.

19. *В. п. – палиця за головою*. 1. Стрибок на лівій, праву вперед на п'ятку, палицю вгору. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок на правій, ліву вперед на п'ятку, палицю вгору. 4. Стрибок у в. п.

20. *В. п. – палиця за головою*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вгору. 2. Стрибок в стійку схресно правою, палицю за голову. 3. Стрибком поворот кругом в стійку ноги нарізно, палицю вгору. 4. Стрибок у в. п.

21. *В. п. – палиця за спиною*. 1. Стрибок вперед. 2. Стрибок назад. 3. Стрибок вліво. 4. Стрибок вправо.

22. *В. п. – палиця перед грудьми.* 1. Стрибок вперед, палицю вгору. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вперед, палицю вперед. 4. Стрибок у в. п.

23. *В. п. – палиця перед грудьми.* 1. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 4. Стрибок у в. п.

24. *В. п. – палиця перед грудьми.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вгору. 4. Стрибок у в. п.

25. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі.* 1. Стрибок вперед через палицю в стійку ноги нарізно. 2. Стрибком поворот кругом в о. с. 3-4. Те саме.

26. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі.* 1. Стрибок вперед-вліво через палицю. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вперед-вправо через палицю. 4. Стрибок у в. п.

27. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі.* 1. Стрибок вперед через палицю. 2. Стрибком поворот кругом. 3-4. Те саме.

28. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою над палицею. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно правою над палицею. 4. Стрибок у в. п.

29. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі.* 1. Стрибок вперед через палицю. 2. Стрибок в стійку ноги нарізно. 3. Стрибок в о. с. 4. Стрибком поворот кругом у в. п.

30. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі.* 1. Стрибок вперед через палицю з поворотом наліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вперед через палицю з поворотом направо. 4. Стрибок у в. п.

31. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі.* 1. Стрибок вперед-вліво через палицю. 2. Стрибок вправо. 3. Стрибок назад-вліво через палицю. 4. Стрибок на двох.

32. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі.* 1. Стрибок вперед через палицю з поворотом кругом. 2-3. Два стрибки на двох. 4. Стрибок вперед через палицю з поворотом кругом.

33. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі.* 1. Стрибок вперед через палицю в стійку схресно лівою. 2. Стрибком поворот кругом направо. 3. Стрибок вперед через палицю в стійку схресно правою. 4. Стрибком поворот кругом.

34. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі.* 1. Стрибок на лівій, праву вперед на носок (торкнутись палиці). 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок на правій, ліву вперед на носок (торкнутись палиці). 4. Стрибок на двох.

35. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі*. 1. Стрибок вперед через палицю. 2-3. Два стрибки на двох. 4. Стрибком поворот кругом.

36. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою над палицею. 2. Стрибком зміна положень ніг. 3. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно. 4. Стрибок назад через палицю у в. п.

37. *В. п. – руки на поясі, палиця поперек на підлозі ліворуч.* 1. Стрибок вліво через палицю. 2. Стрибок у в. п. 3-4. Те саме.

38. *В. п. – руки на поясі, палиця поперек на підлозі ліворуч.* 1. Стрибок вліво через палицю в стійку на правій, ліву в сторону на носок. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок вправо через палицю в стійку на лівій, праву в сторону на носок. 4. Стрибок на двох.

39. *В. п. – руки на поясі, палиця поперек на підлозі ліворуч.* 1. Стрибок в стійку ноги нарізно над палицею. 2. Стрибок вліво. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно над палицею. 4. Стрибок вправо.

40. *В. п. – руки на поясі, палиця поперек на підлозі ліворуч.* 1. Стрибок вліво через палицю. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок вправо через палицю. 4. Стрибок на двох.

41. *В. п. – руки на поясі, палиця поперек на підлозі ліворуч.* 1. Стрибок вліво через палицю. 2. Стрибком поворот кругом. 3-4. Те саме.

42. *В. п. – руки на поясі, палиця поперек на підлозі ліворуч.* 1. Стрибок вліво через палицю. 2. Стрибком поворот кругом. 3. Стрибком поворот кругом. 4. Стрибок у в. п.

43. *В. п. – руки на поясі, палиця поперек на підлозі ліворуч вперед.* 1. Стрибок вперед-вліво через палицю. 2. Стрибок вперед-вправо через палицю. 3. Стрибок вперед-вліво через палицю. 4. Стрибком поворот кругом.

44. *В. п. – руки на поясі, палиця поперек на підлозі.* 1. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно над палицею. 2. Стрибок вперед в стійку схресно лівою над палицею. 3. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно. 4. Стрибком поворот кругом в о. с.

45. *В. п. – руки на поясі, палиця поперек на підлозі*. 1. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно. 2. Стрибок вперед в стійці ноги нарізно. 3. Стрибок вперед в о. с. 4. Стрибком поворот кругом.

46. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, палиця вертикально хватом лівою рукою за середину*. 1. Стрибок в о. с., руки вгору, палицю перекласти в праву руку. 2. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони. 3. Стрибок в о. с., руки вгору, палицю перекласти в ліву руку. 4. Стрибок у в. п.

47. *В. п. – стійка ноги нарізно, палиця перед грудьми.* 1. Стрибок в стійку схресно лівою, палицю вперед вертикально правою рукою. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку схресно правою, палицю вперед вертикально лівою рукою. 4. Стрибок у в. п.

48. *В. п. – стійка ноги нарізно лівою над палицею, руки на поясі.* 1. Стрибком зміна положень ніг. 2. Стрибком в. п. 3-4. Те саме.

49. *В. п. – стійка ноги нарізно над палицею поперек, руки на поясі.* 1. Стрибок в стійку схресно лівою над палицею. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок в стійку схресно правою над палицею. 4. Стрибок у в. п.

50. *В. п. – стійка ноги нарізно над палицею поперек, руки на поясі.* 1. Стрибком поворот кругом в стійку ноги нарізно над палицею. 2. Стрибок в стійці ноги нарізно. 3-4. Те саме.

51. *В. п. – стійка ноги нарізно над палицею поперек, руки на поясі.* 1. Стрибок вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо. 4. Стрибок у в. п.

52. *В. п. – палицю тримати лівою рукою вертикально на підлозі.* 1-4. Стрибки навколо палиці.

<u>Вправи на 8 рахунків:</u>

1. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 2. Стрибок в стійку схресно лівою, палицю вгору. 3. Стрибок на

правій, ліву в сторону-донизу, палицю вперед. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 6. Стрибок в стійку схресно правою, палицю вгору. 7. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, палицю вперед. 8. Стрибок у в. п.

2. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 2. Стрибок в стійку схресно лівою, палицю на груди. 3. Стрибок на двох, палицю вперед. 4. Стрибок на двох, палицю вниз. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 6. Стрибок в стійку схресно правою, палицю на груди. 7. Стрибок на двох, палицю вперед. 8. Стрибок на двох, палицю вниз.

3. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок на лівій, праву вперед-донизу, палицю вперед. 2. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, палицю вправо. 3. Стрибок на лівій, праву назад-донизу, палицю вгору. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок на правій, ліву вперед-донизу, палицю вперед. 6. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, палицю вліво. 7. Стрибок на правій, ліву назад-донизу, палицю вгору. 8. Стрибок у в. п.

4. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, палицю вправо. 2. Стрибок в стійку схресно правою, палицю вгору. 3. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, палицю вправо. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, палицю вліво. 6. Стрибок в стійку схресно лівою, палицю вгору. 7. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, палицю вліво. 8. Стрибок у в. п.

5. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 2. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, палицю вгору. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 6. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, палицю вгору. 7. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 8. Стрибок у в. п.

6. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок вперед, палицю вгору. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад, палицю вперед. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вліво, палицю вліво. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок вправо, палицю вправо. 8. Стрибок у в. п.

7. *В. п. – палиця внизу*. 1-2. Два стрибки вперед, палицю вперед. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вгору. 4. Стрибок в о. с., палицю вниз. 5-6. Два стрибки назад, палицю вперед. 7. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вгору. 8. Стрибок у в. п.

8. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок на лівій, праву вперед на п’ятку, палицю вперед. 2. Стрибок на лівій, праву назад на носок, палицю вертикально правою рукою. 3. Стрибок на лівій, праву вперед на п’ятку, палицю вперед. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок на правій, ліву вперед на

п’ятку, палицю вперед. 6. Стрибок на правій, ліву назад на носок, палицю вертикально лівою рукою. 7. Стрибок на правій, ліву вперед на п’ятку, палицю вперед. 8. Стрибок у в. п.

9. *В. п. – палиця внизу*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 2. Стрибок вперед в о. с., палицю вертикально лівою рукою. 3. Стрибок назад в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 6. Стрибок вперед в о. с., палицю вертикально правою рукою. 7. Стрибок назад в стійку ноги нарізно, палицю вперед. 8. Стрибок у в. п.

10. *В. п. – палиця вперед*. 1-2. Два стрибки вліво, палицю вправо. 3-4. Два стрибки на двох, палицю вперед. 5-6. Два стрибки вправо, палицю вліво. 7-8. Два стрибки на двох, палицю вперед.

11. *В. п. – палиця вперед*. 1-2. Два стрибки на лівій, палицю вліво. 3-4. Два стрибки на двох, палицю вперед. 5-6. Два стрибки на правій, палицю вправо. 7-8. Два стрибки на двох, палицю вперед.

12. *В. п. – палиця вперед*. 1-4. Стрибками поворот на 360°. 5-8. Стрибками поворот направо на 360°.

13. *В. п. – палиця на груди*. 1. Стрибок на лівій, мах правою вперед-донизу, палицю вперед. 2. Стрибок на лівій, мах правою назад-донизу, палицю на груди. 3. Стрибок на лівій, мах правою вперед-донизу, палицю вперед. 4. Стрибок на двох, палицю на груди. 5. Стрибок на правій, мах лівою вперед-донизу, палицю вперед. 6. Стрибок на правій, мах лівою назад-донизу, палицю на груди. 7. Стрибок на правій, мах лівою вперед-донизу, палицю вперед. 8. Стрибок на двох, палицю на груди.

14. *В. п. – палиця на груди*. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, палицю вгору. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, палицю вгору. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок на лівій, праву вперед-донизу, палицю вперед. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок на правій, ліву вперед-донизу, палицю вперед. 8. Стрибок у в. п.

15. *В. п. – палиця на груди*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою, палицю вгору. 2. Стрибок в о. с., палицю за голову. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вгору. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно правою, палицю вгору. 6. Стрибок в о. с., палицю за голову. 7. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вгору. 8. Стрибок у в. п.

16. *В. п. – палиця на груди*. 1. Стрибок на лівій, праву вперед-вліво зігнуту. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок на лівій, мах правою вперед-вліво, палицю вперед (носком торкнутись палиці). 4. Стрибок на двох. 5. Стрибок на правій, ліву вперед-вліво зігнуту. 6. Стрибок на двох. 7. Стрибок на правій, мах лівою вперед-вліво, палицю вперед (носком торкнутись палиці). 8. Стрибок на двох.

17. *В. п. – палиця на груди*. 1. Стрибок на лівій, праву вперед, палицю вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок на лівій, праву назад зігнуту, палицю вгору. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок на правій, ліву вперед, палицю вперед. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок на правій, ліву назад зігнуту, палицю вгору. 8. Стрибок у в. п.

18. *В. п. – палиця за головою*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вліво. 2. Стрибок в стійку схресно лівою, палицю вгору. 3-4. Два стрибки на правій, ліву в сторону-донизу, палицю за голову. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно, палицю вправо. 6. Стрибок в стійку схресно правою, палицю вгору. 7-8. Два стрибки на лівій, праву в сторону-донизу, палицю за голову.

19. *В. п. – палиця за спиною*. 1. Стрибок вліво. 2. Стрибком поворот направо. 3. Стрибок вперед. 4. Стрибком поворот наліво. 5. Стрибок вправо. 6. Стрибком поворот наліво. 7. Стрибок вперед. 8. Стрибком поворот направо.

20. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі*. 1. Стрибок через палицю. 2. Стрибок вліво. 3. Стрибок вправо. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок через палицю. 6. Стрибок вправо. 7. Стрибок вліво. 8. Стрибок у в. п.

21. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі*. 1. Стрибок вперед-вліво через палицю. 2. Стрибок вправо. 3. Стрибком поворот кругом. 4. Стрибок вперед-вправо. 5. Стрибком поворот кругом. 6. Стрибок вперед-вправо. 7. Стрибок вліво. 8. Стрибок у в. п.

22. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі*. 1. Стрибок вліво. 2. Стрибок через палицю. 3. Стрибок назад через палицю. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вправо. 6. Стрибок через палицю. 7. Стрибок назад через палицю. 8. Стрибок у в. п.

23. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою над палицею. 2. Стрибком зміна положень ніг. 3. Стрибком зміна положень ніг. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно правою над палицею. 6. Стрибком зміна положень ніг. 7. Стрибком зміна положень ніг. 8. Стрибок у в. п.

24. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою над палицею. 2. Стрибок вперед в о. с. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно лівою над палицею. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно правою над палицею. 6. Стрибок вперед в о. с. 7. Стрибок в стійку ноги нарізно правою над палицею. 8. Стрибок у в. п.

25. *В. п. – руки на поясі, палиця на підлозі*. 1. Стрибок через палицю. 2. Стрибком поворот кругом. 3. Стрибком поворот кругом направо. 4. Стрибок назад через палицю. 5. Стрибок через палицю. 6. Стрибком поворот кругом направо. 7. Стрибком поворот кругом. 8. Стрибок назад через палицю.

26. *В. п. – руки на поясі, палиця поперек на підлозі ліворуч*. 1. Стрибок вліво через палицю. 2. Стрибок вперед. 3. Стрибком поворот кругом. 4. Стрибок вперед. 5. Стрибок назад. 6. Стрибок вліво через палицю. 7. Стрибок вперед. 8. Стрибком поворот кругом.

27. *В. п. – руки на поясі, палиця поперек на підлозі ліворуч*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно над палицею. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вліво через палицю. 4. Стрибок на двох. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно над палицею. 6. Стрибок у попереднє положення. 7. Стрибок вправо через палицю. 8. Стрибок на двох.

28. *В. п. – руки на поясі, палиця поперек на підлозі ліворуч*. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно над палицею. 2. Стрибок в стійку схресно лівою над палицею. 3. Стрибок в стійку ноги нарізно над палицею. 4. Стрибок вліво в о. с. 5. Стрибок в стійку ноги нарізно над палицею. 6. Стрибок в стійку схресно правою над палицею. 7. Стрибок в стійку ноги нарізно над палицею. 8. Стрибок у в. п.

29. *В. п. – руки на поясі, палиця поперек на підлозі*. 1. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно. 2. Стрибок вперед-вліво в о. с. 3. Стрибок вперед-вправо через палицю. 4. Стрибок вперед-вліво. 5. Стрибок назад-вліво. 6. Стрибок назад-вправо через палицю. 7. Стрибок в стійку ноги нарізно над палицею. 8. Стрибок у в. п.

30. *В. п. – руки на поясі, палиця поперек на підлозі*. 1. Стрибок вперед в стійку ноги нарізно над палицею. 2-3. Два стрибки вперед в стійці ноги нарізно. 4. Стрибок вперед в о. с. 5. Стрибок назад в стійку ноги нарізно над палицею. 6-7. Два стрибки назад в стійці ноги нарізно. 8. Стрибок у в. п.

31. *В. п. – стійка схресно лівою, палиця вертикально вперед різним хватом за середину*. 1-2. Два стрибки в стійці ноги нарізно, руки в сторони, палиця в лівій руці. 3-4. Два стрибки в стійці схресно правою, палицю у в. п. 5-6. Два стрибки в стійці ноги нарізно, руки в сторони, палиця в правій руці. 7-8. Два стрибки в стійці схресно лівою, палицю у в. п.

7. ВПРАВИ З ПАЛИЦЕЮ В ПАРАХ

7. 1. Вправи з однією палицею

1. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані півтора кроки, тримати палицю внизу*. 1-2. Кола палицею до нижньої межі. 3-4. Те саме до верхньої межі.

2. *В. п. – стоячи ноги нарізно лівою обличчям один до одного, палиця вперед*. 1. Приставляючи ліву нахил прогнувшись, палицю вгору. 2. Випрямляючись крок правою в стійку ноги нарізно правою, палицю

перед грудьми. 3. Приставляючи праву нахил прогнувшись, палицю вгору. 4. Крок лівою у в. п.

3. *В. п. – стоячи ноги нарізно лівою обличчям один до одного, палиця у першого ззаду, другий – руки вгорі*. 1. Перший – викрутом палицю вгору, передати палицю другому. 2. Другий – викрутом палицю вниз. 3. Другий – викрутом палицю вгору, передати палицю першому. 4. Перший – викрутом палицю вниз.

4. *В. п. – стоячи ноги нарізно обличчям один до одного на відстані півтора кроки, палиця вперед*. 1. Перший – лівий кінець палиці вниз, правий – вгору, другий – чинить опір. 2. В. п. 3-4. Те саме в іншому напрямі.

5. *В. п. – стоячи ноги нарізно лівою обличчям один до одного на відстані кроку, палиця у першого перед грудьми, другий – тримається за палицю*. 1. Другий – згинаючи руки, палицю притягує до себе, перший – чинить опір. 2. В. п. 3-4. Те саме.

6. *В. п. – стоячи ноги нарізно лівою обличчям один до одного на відстані кроку, палиця у першого перед грудьми, другий – тримається за палицю*. 1. Перший – випрямляє руки, другий – чинить опір. 2. В. п. 3-4. Те саме.

7. *В. п. – стоячи ноги нарізно лівою обличчям один до одного на відстані кроку, палиця у першого перед грудьми, другий – тримається за палицю*. 1-2. Перший – випрямляє руки, другий – згинаючи руки, чинить опір. 3-4. Другий – випрямляє руки, перший – згинаючи руки, чинить опір.

8. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані півкроку, палиця внизу*. 1. Випад лівою, палицю вправо. 2. В. п. 3. Випад правою, палицю вліво. 4. В. п.

9. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані двох кроків, палиця у першого внизу хватом знизу*. 1. Перший – кидає палицю другому. 2. Другий – ловить палицю. 3. Другий – кидає палицю другому. 4. Перший – ловить палицю.

10. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, палиця вперед*. 1. Присід на лівій, праву вперед в сторону. 2. В. п. 3. Присід на правій, ліву вперед в сторону. 4. В. п.

11. *В. п. – стоячи обличчям один до одного, палиця внизу*. 1. Піднімаючи палицю вперед, нахил назад. 2. В. п. 3-4. Те саме.

12. *В. п. – стоячи обличчям один до одного, палиця перед грудьми*. 1-3. Три пружні присідання, палицю вгору. 4. В. п.

13. *В. п. – стоячи ноги нарізно обличчям один до одного, палиця перед грудьми*. 1. Ліву в сторону, палицю вгору. 2. В. п. 3. Праву в сторону, палицю вгору. 4. В. п.

14. *В. п. – стоячи ноги нарізно обличчям один до одного, палиця перед грудьми*. 1. Крок лівою назад. 2. Приставляючи праву нахил, палицю вгору. 3. Випрямляючись крок правою, палицю перед грудьми. 4. Приставити ліву.

15. *В. п. – стоячи в широкій стійці ноги нарізно обличчям один до одного, палиця внизу*. 1. Присід на лівій, палицю вправо. 2. В. п. 3. Присід на правій, палицю вліво. 4. В. п.

16. *В. п. – стоячи в широкій стійці ноги нарізно обличчям один до одного на відстані двох кроків, нахил, палиця вгорі*. 1. Поворот тулуба до нижньої межі. 2. В. п. 3-4. Те саме до верхньої межі.

17. *В. п. – стоячи один за одним на відстані кроку, палиця в лівій руці внизу*. 1. Руки вгору, палицю перекласти в праву руку. 2. Руки вниз. 3. Руки вгору, палицю перекласти в ліву руку. 4. В. п.

18. *В. п. – стоячи спиною один до одного, палиця у першого внизу*. 1. Руки вгору, палицю передати другому. 2. Руки вниз. 3. Руки вгору, палицю передати першому. 4. В. п.

19. *В. п. – стоячи спиною один до одного, палиця ззаду*. 1. Випад лівою. 2. В. п. 3. Випад правою. 4. В. п.

20. *В. п. – стоячи спиною один до одного, палиця вгорі*. 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо. 4. В. п.

21. *В. п. – стоячи ноги нарізно спиною один до одного, палиця вгорі*. 1. Нахил до лівої межі. 2. В. п. 3. Нахил до правої межі. 4. В. п.

22. *В. п. – стоячи ноги нарізно спиною один до одного, палиця за спиною*. 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо. 4. В. п.

23. *В. п. – стоячи ноги нарізно спиною один до одного, палиця під лікті*. 1. Перший – нахил, піднімаючи другого. 2. В. п. 3. Другий – нахил, піднімаючи першого. 4. В. п.

24. *В. п. – стоячи спиною один до одного на відстані кроку, палиця ззаду*. 1. Нахил. 2. В. п. 3. Прогнутись. 4. В. п.

25. *В. п. – стоячи спиною один до одного, палиця за головою*. 1. Випад вліво, палицю вправо. 2. В. п. 3. Випад вправо, палицю вліво. 4. В. п.

26. *В. п. – стоячи спиною один до одного, палиця за головою*. 1. Випад вліво, нахил вправо, палицю вгору. 2. В. п. 3. Випад вправо, нахил вліво, палицю вгору. 4. В. п.

27. *В. п. – стоячи в широкій стійці ноги нарізно спиною один до одного, палиця за головою*. 1. Присід: перший – на лівій, другий – на правій, палицю вгору. 2. В. п. 3-4. Те саме на іншій.

28. *В. п. – стоячи поруч, палиця внизу, тримати за ближчий кінець*. 1. Випад лівою, палицю вперед. 2. В. п. 3. Випад правою, палицю вгору. 4. В. п.

© Черняков В.В., Желізний М.М. 2008

29. *В. п. – стоячи поруч, палиця ззаду, тримати за ближчий кінець*. 1. Нахил, палицю вгору. 2. В. п. 3. Прогнутись. 4. В. п.

30. *В. п. – стоячи на колінах обличчям один до одного, палиця перед грудьми*. 1. Ліву назад, палицю вгору. 2. В. п. 3. Праву назад, палицю вгору. 4. В. п.

31. *В. п. – перший – випад правою, палиця на стегні, другий – сидячи зігнувши ноги спиною до першого, невеликий нахил назад, руками триматись за палицю*. 1-2. Другий – прогинаючись, виконує міст. 3-4. Другий – повертається у в. п.

32. *В. п. – перший – стоячи на лівому коліні, палиця вперед-вгору, другий – сидячи спиною до першого, невеликий нахил назад, руками триматись за палицю*. 1. Другий – сід кутом. 2. В. п. 3. Сід кутом ноги нарізно. 4. В. п.

33. *В. п. – перший – стоячи на лівому коліні, палиця вперед, другий – стоячи обличчям до першого, виконує перемах лівою через палицю, затискує її під коліном, руки за головою*. 1. Другий – нахил назад, руки вгору. 2. В. п. 3. Другий – нахил назад, руки в сторони. 4. В. п.

34. *В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок обличчям один до одного, палиця вперед*. 1-2. Присід на правій, ліву в сторону на носок. 3-4. В. п.

35. *В. п. – сидячи ноги нарізно обличчям один до одного, палиця вперед*. 1. Нахил до лівої межі. 2. В. п. 3. Нахил до правої межі. 4. В. п.

36. *В. п. – сидячи на п'ятках обличчям один до одного на відстані півкроку, палиця вперед*. 1-2. Стійка на колінах прогнутись, палицю вгору. 3-4. Повернутись у в. п.

37. *В. п. – сидячи на п'ятках обличчям один до одного на відстані півкроку, палиця перед грудьми*. 1. Стійка на лівому коліні, праву в сторону на носок, палицю вгору. 2. В. п. 3. Стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок, палицю вгору. 4. В. п.

38. *В. п. – сидячи ноги нарізно спираючись ступнями обличчям один до одного, палиця вперед*. 1. Перший – нахиляючись назад, примушує другого нахилитись вперед. 2. В. п. 3. Другий – нахиляючись назад, примушує першого нахилитись вперед. 4. В. п.

39. *В. п. – сидячи ноги нарізно спираючись ступнями обличчям один до одного, палиця вперед*. 1. Перший – нахиляючись вперед, примушує другого нахилитись назад. 2. В. п. 3. Другий – нахиляючись вперед, примушує першого нахилитись назад. 4. В. п.

40. *В. п. – сидячи ноги нарізно спиною один до одного, палиця вгорі*. 1. Перший – нахил вперед, другий – випрямляється, лягаючи першому на спину. 2. В. п. 3-4. Те саме в іншу сторону.

41. *В. п. – сидячи спиною один до одного, палиця вгорі*. 1. Сід кутом. 2-3. Тримати. 4. В. п.

42. *В. п. – сидячи ноги нарізно спиною один до одного, палиця за спиною*. 1. Перший – нахиляючись назад, примушує другого нахилитись вперед. 2. В. п. 3. Другий – нахиляючись назад, примушує першого нахилитись вперед. 4. В. п.

43. *В. п. – лежачи на спині головою один до одного, палиця вперед-вгору*. 1. Ноги вперед. 2. Ноги вперед-вгору, носками торкнутись палиці. 3. Ноги вперед. 4. В. п.

44. *В. п. – лежачи на спині головою один до одного, палиця вперед-вгору*. 1. Перший – ноги вперед. 2. Перший – ноги вперед-вгору, другий – ноги вперед. 3. Перший – в. п., другий – ноги вперед-вгору. 4. Другий – в. п.

45. *В. п. – перший – лежачи на спині, палиця перед грудьми, другий – стоячи ноги нарізно з боку голови першого, нахил, руками тримається за палицю*. 1. Другий – згинаючи руки, піднімає першого, перший – утримує рівне положення. 2. В. п. 3. Другий – випрямляючись, піднімає першого, перший – утримує рівне положення. 4. В. п.

46. *В. п. – перший – лежачи на спині, палицю вперед, другий – упор лежачи на палицю з боку голови першого*. 1. Перший – згинає руки. 2. Перший – випрямляє руки. 3-4. Те саме.

47. *В. п. – перший – лежачи на спині, палицю вперед, другий – упор лежачи на палицю з боку голови першого*. 1. Другий – згинає руки. 2. Другий – випрямляє руки. 3-4. Те саме.

48. *В. п. – перший – лежачи на спині, палицю вперед, другий – упор лежачи на палицю з боку голови першого*. 1. Перший – згинає руки. 2. Перший – випрямляє руки. 3. Другий – згинає руки. 4. Другий – випрямляє руки.

49. *В п. – перший – сидячи ноги нарізно, палицю вперед-вгору, другий – стоячи обличчям до першого на відстані півтора кроки*. 1. Другий – зберігаючи пряме тіло, падає вперед на зігнуті руки на палицю, ліву назад. 2. Відштовхуючись, другий – повертається у в. п. 3-4. Те саме, праву назад.

50. *В. п. – лежачи на животі головою один до одного, палиця вгорі*. 1. Прогинаючись та відводячи ноги назад, палицю назад. 2. В. п. 3-4. Те саме.

51. *В. п. – лежачи на животі головою один до одного, палиця вгорі*. 1. Прогнутись, палицю назад. 2-3. Тримати. 4. В. п.

52. *В. п. – стоячи обличчям один до одного, палиця вгорі*. 1-4. Поворот на 360°: перший – наліво, другий – направо. 5-8. Те саме в зворотному напрямі.

7.2. Вправи з двома палицями:

1. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, палиці в різнойменних руках на плечі*. 1. Присід на лівій, праву в сторону на носок, палиці вгору. 2. В. п. 3. Присід на правій, ліву в сторону на носок, палиці вгору. 4. В. п.

2. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, палиці в різнойменних руках внизу*. 1. Мах вліво, палиці в сторони. 2. В. п. 3. Мах вправо, палиці в сторони. 4. В. п.

3. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, палиці в різнойменних руках на плечі*. 1. Ліву назад, палиці вгору. 2. В. п. 3. Праву назад, палиці вгору. 4. В. п.

4. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, палиці в різнойменних руках вгорі*. 1. Мах лівою вперед-вліво, палиці в сторони. 2. В. п. 3. Мах правою вперед-вправо, палиці в сторони. 4. В. п.

5. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, палиці в різнойменних руках внизу*. 1. Палиці в сторони. 2. Палиці вгору. 3. Палиці в сторони. 4. В. п.

6. *В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, палиці в різнойменних руках на плечі*. 1. Присід, палиці вгору. 2. В. п. 3. Присід, палиці в сторони. 4. В. п.

7. *В. п. – стоячи один за одним на відстані кроку, палиці в однойменних руках внизу*. 1. Ліву палицю вгору. 2. Праву палицю вгору. 3. Ліву палицю вниз. 4. Праву палицю вниз.

8. *В. п. – стоячи один за одним на відстані кроку, палиці в однойменних руках внизу*. 1. Палиці вперед. 2. В. п. 3. Палиці назад. 4. В. п.

9. *В. п. – стоячи один за одним на відстані кроку, палиці в однойменних руках внизу*. 1. Ліву палицю вперед, праву – назад. 2. В. п. 3. Праву палицю вперед, ліву – назад. 4. В. п.

10. *В. п. – стоячи один за одним на відстані кроку, палиці в однойменних руках внизу*. 1. Ліву палицю вперед, праву – назад. 2. Праву палицю вперед, ліву – назад. 3-4. Те саме.

11. *В. п. – стоячи один за одним на відстані кроку, палиці в однойменних руках внизу*. 1. Ліву палицю в сторону, праву – вгору. 2. В. п. 3. Праву палицю в сторону, ліву – вгору. 4. В. п.

12. *В. п. – стоячи один за одним на відстані кроку, палиці в однойменних руках в сторони*. 1. Бокова рівновага на лівій, праву палицю вгору, ліву палицю вниз. 2. В. п. 3. Бокова рівновага на правій, ліву палицю вгору, праву палицю вниз. 4. В. п.

13. *В. п. – стоячи один за одним на відстані кроку, палиці в однойменних руках: ліва палиця внизу, права палиця вгорі*. 1. Палиці в

сторони. 2. Ліву палицю вгору, праву – вниз. 3. Палиці в сторони. 4. В. п.

14. *В. п. – стоячи ноги нарізно спиною один до одного, палиці в різнойменних руках в сторони*. 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо. 4. В. п.

15. *В. п. – стоячи один за одним на відстані кроку, палиці в однойменних руках внизу*. 1. Випад лівою, палиці в сторони. 2. В. п. 3. Випад правою, палиці вгору. 4. В. п.

16. *В. п. – присід обличчям один до одного, палиці в різнойменних руках на плечі*. 1. Ліву в сторону на носок, палиці в сторони. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, палиці в сторони. 4. В. п.

17. *В. п. – сід спиною один до одного на відстані кроку, палиці в різнойменних руках вгорі*. 1-3. Сід кутом. 4. В. п.

18. *В. п. – сід спиною один до одного на відстані кроку, палиці в різнойменних руках вгорі*. 1. Сід кутом. 2. В. п. 3. Сід кутом, палиці в сторони. 4. В. п.

19. *В. п. – сід спиною один до одного на відстані півкроку, палиці в різнойменних руках вгорі*. 1. Сід зігнувши ноги. 2. Сід кутом. 3. Сід зігнувши ноги. 4. В. п.

20. *В. п. – сід на п'ятках обличчям один до одного, палиці в різнойменних руках внизу*. 1. Стійка на лівому коліні, праву в сторону на носок, палиці в сторони. 2. В. п. 3. Стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок, палиці в сторони. 4. В. п.

21. *В. п. – перший – напівприсід ноги нарізно, палиці вперед-донизу (верхні кінці – на колінах, нижні – на підлозі), другий – обличчям до першого упор лежачи, тримаючись за середину палиць*. 1. Другий – згинає руки. 2. Другий – випрямляє руки. 3-4. Те саме.

22. *В. п. – перший – напівприсід ноги нарізно, палиці вперед-донизу (верхні кінці – на колінах, нижні – на підлозі), другий – обличчям до першого упор лежачи, тримаючись за середину палиць*. 1. Другий – упор присівши. 2. Упор лежачи ноги нарізно. 3. Упор присівши. 4. В. п.

23. *В. п. – стоячи ноги нарізно спиною один до одного, палиці в різнойменних руках внизу*. 1. Палиці в сторони. 2. Поворот тулуба наліво. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5. Палиці в сторони. 6. Поворот тулуба направо. 7. Поворот у попереднє положення. 8. В. п.

ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білокопитова Ж.А., Мовчан Л.М., Щербакова Н.А. Гімнастика: краса і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 104 с.: ил.
2. Болобан В.М. На зарядку – шикуйсь! – К.: Рад. Шк.., 1981. – 89 с.
3. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил.
4. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку. – К., 1985. – 224 с.
5. Гимнастика. Под ред. Орлова Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 624 с.
6. Гімнастика / За заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища шк., 1975. – 356 с.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Под ред. А.Г. Гужаловского. Минск. Вышейная школа. – 1976. – 301с. Ил.
8. Гусак Ш.З. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Физкультура и спорт. – М. – 1959. – 168 с.
9. ДжасерХ.М., Ананзих А. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста: Метод. Рекомендации. – К.: ООО «Международное финансовое агентство», 1998. – 17 с.
10. Ковальчук Н.М., Санюк В.І. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. – Луцьк: РВВ „Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі України, 2007. – 104 с.
11. Колтановский А.П. 400 упражнений с палкой и стулом. – М.: Физкультура и спорт. – 1983. – 48 с.
12. Коркин В.П. Гимнастика и акробатика в семье. – Мн.: Полымя, 1986. – 96 с., ил. – (за здоровьем и долголетием).
13. Малець В.І., Желізний М.М., Харченко Т.І., Черняков В.В. Гімнастична термінологія (*з елементами музично-ритмічного виховання*): Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2006. – 68с.
14. Мачинский В.И. Физическая культура в режиме дня – М.; „Фізкультура и спорт", 1960. – 344 с.
15. Рубцов А.Т. Группы здоровья. – 2-е изд., перераб. – М.:, Физкультура и спорт, 1984. – 191 с., ил.
16. Семёнов Л. Советы тренерам. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 136 с.

17. Смолевский В.М. Ваш стадион всегда рядом. М.:, Физкультура и спорт, 1968. – 128 с.
18. Утренняя гимнастика под музыку: Пособие для воспитателя и муз. руководителя дет. сада. (Из опыта работы) / Сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, О.Д. Головничер. – 2-е., исп. и доп. – М.: Просвещение, 1984. – 176 с., ил., нот.
19. Юный гимнаст. Под ред. Шлёмина А.М. – М.:, Физкультура и спорт, 1959. – 248 с.
20. Юный гимнаст. Под ред. Шлёмина А.М. – М.:, Физкультура и спорт, 1973. – 376 с. с ил.

© Черняков В.В., Желізний М.М. 2008

ЗМІСТ

ВСТУП 3
ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ 5
1. ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ 5
2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ 8
3. СИМЕТРИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ З ПАЛИЦЕЮ 11
4. НЕСИМЕТРИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ З ПАЛИЦЕЮ 12
5. РУХИ З ПАЛИЦЕЮ 14
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ З ПАЛИЦЕЮ 17
1. ВПРАВИ ДЛЯ М’ЯЗІВ ПЛЕЧОВОГО ПОЯСУ ТА РУК 17
2. ВПРАВИ ДЛЯ М’ЯЗІВ СПИНИ ТА ЖИВОТА 22
3. ВПРАВИ ДЛЯ М’ЯЗІВ НІГ 26
4. ВПРАВИ В УПОРАХ, СІДАХ ТА ЛЕЖАЧИ 32
5. ВПРАВИ ЗАГАЛЬНОГО ВПЛИВУ 37
6. СТРИБКИ 43
7. ВПРАВИ З ПАЛИЦЕЮ В ПАРАХ 50
7. 1. Вправи з однією палицею 50
7.2. Вправи з двома палицями: 55
ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 57

Для нотаток