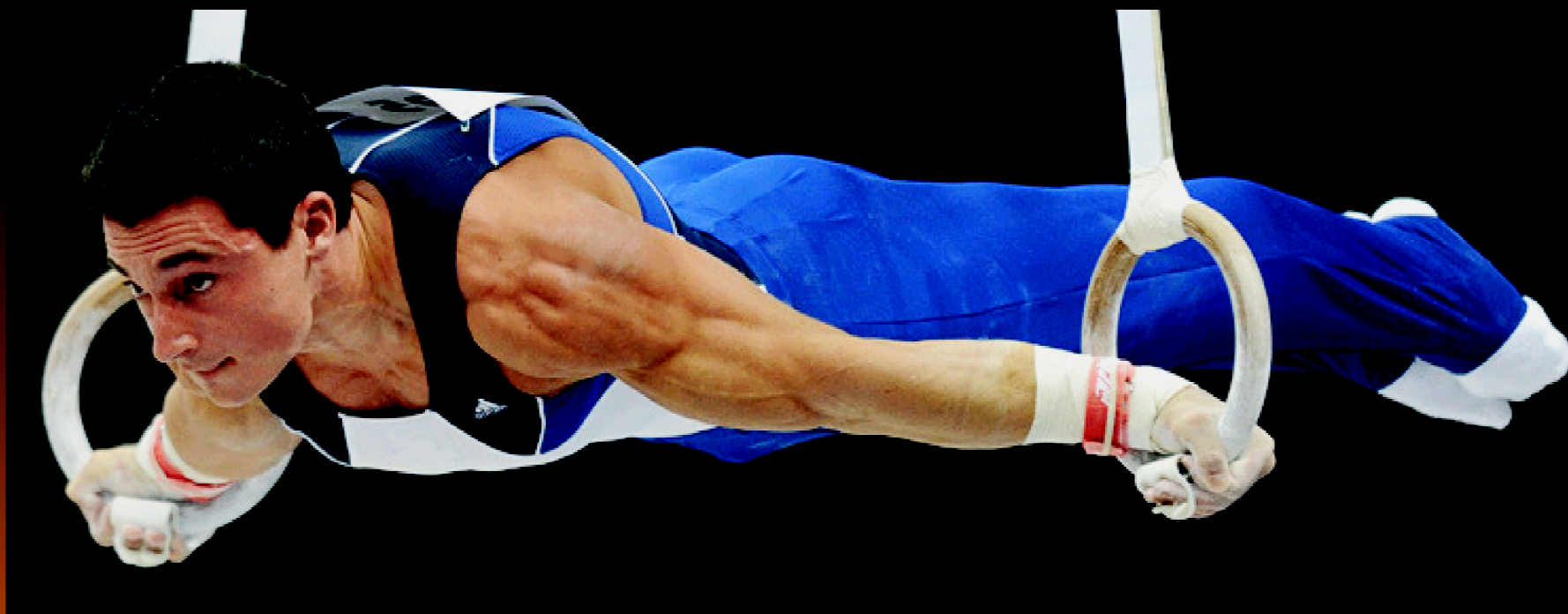


А.П. ЧУСТРАК, Ю.В. ПАВЛОВ, І.В. МОРОЗ



**Глосарій гімнастичних термінів
Глоссарий гимнастических терминов
Glossary of gymnastic terms**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського

А.П. ЧУСТРАК, Ю.В. ПАВЛОВ, І.В. МОРОЗ

ГЛОСАРИЙ ГІМНАСТИЧНИХ ТЕРМІНІВ
ГЛОССАРИЙ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ
GLOSSARY OF GYMNASTIC TERMS

УКРАЇНСЬКИЙ / РУССКИЙ / ENGLISH

Одеса - Одесса - Odesa
2021

УДК: 378+796.41.0113: 796.41(03)
ББК: 74.58+75
Ч - 94

Друкується за рішенням вченої ради державного закладу: «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
Протокол № 7 від 20 лютого 2020 року

Рецензенти:

О.Я. Чебикін, доктор психологічних наук, професор, академік НАПН України;

І.Л. Ганчар, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання національного університету: «Одеська морська академія»;

Б.Т. Долинський, доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського;

Т.М. Корольова, доктор філологічних наук, професор, завідувач кафедри перекладу і теоретичної та прикладної лінгвістики Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського

Чустрак А.П., Павлов Ю.В., Мороз І.В. Глосарій гімнастичних термінів. Одеса. 2021. 160 с.

Глосарій гімнастичних термінів підготовлено на трьох мовах: українською, російською та англійською. Він розрахований на вчителів фізичної культури різних навчальних закладів, на викладачів, студентів, аспірантів факультетів фізичної культури, тренерів гімнастичних шкіл та фітнес центрів, суддів зі спортивної гімнастики та акробатики, представників федерацій, спортивних журналістів, коментаторів та перекладачів.

УДК: 378+796.0113: 796.41(03)
ББК: 74.58+75
Ч - 94

*Гімнастика є цілюща частина медицини.
Платон*

*Гімнастика продовжує молодість людини.
Джон Локк*

*Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти до повсякденного побуту
кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя.
Гіппократ*

Передмова

Предисловие

Preface

Укладання даного глосарія було обумовлено тим, що в умовах глобалізаційних процесів відкритості до широкої участі, як спортсменів, тренерів та багатьох інших фахівців фізичної культури та спорту в різних міжнародних програмах, нагайним постало питання володіння спортивною термінологією кількома мовами. Саме ці фактори спонукали до підготовки зазначеного глосарія. Переклад гімнастичних термінів іншими мовами не завжди дають цілісне конкретне розуміння різних дій та вправ. Перевага зазначеного глосарія в алфавітній послідовності, концептуально ґрунтується на загально визнаних гімнастичних термінах та загально розвиваючих вправах, виходячи від їх складності, направленості та послідовності. Для візуалізації опис гімнастичних термінів та вправ ілюструється фотографіями, схемами, контурограмами. В цілому описано біля 750 термінів та 350 загально-розвиваючих вправ з гімнастичними палицями, набивними м'ячами, великими гімнастичними м'ячами, скакалками, штангою та за допомогою гімнастичної стінки.

Укладачі визнають, що даний глосарій не охоплює всі можливості гімнастичної термінології так, як даний вид спорту продовжує розвиватись, а з нею змінюється та поширюється фахова термінологія. Виходячи з наведеного, даний глосарій в подальшому може уточнюватись та доповнюватись.

Составление данного глоссария было обусловлено тем, что в условиях процессов глобализации открытости к широкому участию, как спортсменов, тренеров и многих других специалистов физической культуры и спорта в разных международных программах, актуальным встал вопрос владения спортивной терминологией несколькими языками. Именно эти факторы побудили к подготовке этого глоссария. Переводы гимнастических терминов другими языками не всегда дают целостное конкретное понимание разных действий и упражнений. Преимущество отмеченного глоссария в алфавитной последовательности, концептуально основывается на общепризнанных гимнастических терминах и общеразвивающих упражнениях, выходя из их сложности, направленности и последовательности. Для визуализации описание гимнастических терминов и упражнений иллюстрируется фотографиями, схемами, контурограммами. В целом описано около 750 терминов и 350 общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками, набивными мячами, большими гимнастическими мячами, скакалками, штангой и с помощью гимнастической стенки.

Составители признают, что данный глоссарий не охватывает все возможности гимнастической терминологии так, как данный вид спорта продолжает развиваться, а с ним изменяется и распространяется профессиональная терминология. Исходя из приведенного, данный глоссарий в дальнейшем может уточняться и дополняться.

The composition of this Glossary was conditioned by that in the conditions of processes of globalization of openness to wide participation, as sportsman, coaches, and many other specialists of physical culture and sport in the different international programs, of possession the question arose sporting terminology by a few languages. Exactly these factors induced to preparation of this Glossary. Translation of gymnastic terms not always give the integral concrete understanding of different actions and exercises other languages. Advantage of marked Glossary is in an alphabetical sequence, conceptually is base on the gymnastic terms and developing in general lines exercises confessed in general lines, going out from their complication, orientation and sequence. For visualization description of gymnastic terms and exercises is illustrated by photos, charts, serials. On the whole about 750 terms and 350 conditioning are described with gymnastic sticks, medicine-balls, large gymnastic balls, skip-ropes, barbell and for help by means of gymnastic wall.

Compilers acknowledge that this glossary does not embrace all possibilities of gymnastic terminology how this type of sport continues to develop, and with her professional terminology changes and spreads. Coming from resulted, this glossary in future can be specified and complemented.

Позначення та скорочення:

• Українська мова:

- *амер.* – американський
- *англ.* – англійський
- *військ.* – військова справа
- *В.п.о.с.* – вихідне положення, основна стійка;

- *прес* – м'язи живота
- *розмов.* – розмовний
- *спорт.* – фізкультура і спорт

• Русский язык:

- *амер.* – американський
- *англ.* – англійський
- *воен.* – военное дело
- *И.п.о.с.* – исходное положение, основная стойка;

- *пресс* – мышцы живота
- *разгов.* – разговорный
- *спорт.* – физкультура и спорт

• English:

- *abc* – abdominal muscles – м'язи живота
- *BB* – balance beam – колода
- *FF* – flic-flac – фляк
- *FX* – free exercises – вільні вправи
- *FX area* – килим (для вільних вправ)
- *HB* – high bar – перекладина
- *L-arm* – left arm – ліва рука
- *L* – leg-left leg – ліва нога
- *LB* – low bar – нижня жердина
- *L* – cross – упор руки в сторони кутом (кільця)
- *L* – hang – вис кутом
- *L* – support – упор кутом
- *NO* – number – номер
- *n.st.* – normal stand – основна стійка
- *PB* – parallel bars – бруси
- *R-arm* – right arm – права рука
- *R-leg* – right leg – права нога
- *RO* – roundoff – рондат – переворот вперед із поворотом кругом
- *St.pos.* – state position – вихідне положення
- *UPB* – unevenparallel bars – різновисокі бруси
- *V* – back seating support; – упор сидячи ззаду зігнувшись
- *V-seat* – сід кутом зігнувшись

- ІНДЕКС
- ИНДЕКС
- INDEX

Назви груп та підгруп
гімнастичних термінів, самі
термінів групах та
підгрупах розміщені згідно
українського алфавіту:

А а, Б б, В в, Г г, Г' г,
Д д, Е е, Є є, Ж ж, З з,
И и, І і, Ї ї, Й й,
К к, Л л, М м, Н н, О о,
П п, Р р, С с, Т т, У у,
Ф ф, Х х, Ц ц,
Ч ч, Ш ш, Щ щ, Ъ ъ, Ю ю,
Я я.

Назви груп термінів
надруковані
звичайним шрифтом
та підкреслені,
назви *їх підгруп надруковані*
курсивом і теж підкреслені,
різновиди термінів
в групах та підгрупах
надруковані
курсивом.

ЗМІСТ СОДЕРЖАНИЕ CONTENT

- Акробатичні вправи; • Акробатические упражнения;	- Вис кутом; • <i>Вис углом;</i> - <i>Angled hang; L-hang; half level hang</i>	22	26
- Акробатичні вправи; • Акробатические упражнения;	- Вис на зігнутих руках; • <i>Вис на согнутых руках;</i> - <i>Bent arms hang /suspension</i>	22	26
- Вальсет; • Вальсет; - <i>Nop jump; hurdle step; skip step</i>	- Вис прогинаючись (кільця, жердина); • <i>Вис прогнувшись (кольца, жердь);</i> - <i>Hollow inverted hang; arched inverted hang; inverted hang body straight</i>	22	26
- Викрути; • <i>Выкруты;</i> - <i>Inlocations; dislocations</i>	- Жердина; • <i>Жердь;</i> - <i>Var</i>	22	27
- Викрут високий вперед (кільця); • <i>Высокий выкрут вперед (кольца);</i> - <i>High inlocation (rings)</i>	- Вис прогинаючись ззаду; • <i>Вис прогнувшись сзади;</i> - <i>Back inverted hang body straight</i>	22	27
- Викрут вперед зігнувшись (кільця); • <i>Выкрут вперед согнувшись (кольца);</i> - <i>Inlocation forward with bent body</i>	- Вис простий; • <i>Простой вис;</i> - <i>Ordinary hang</i>	22	27
- Викрут вперед прогинаючись; • <i>Выкрут вперед прогнувшись;</i> - <i>Inlocation forward with straight body</i>	- Виси змішані; • <i>Смешанные висы;</i> - <i>Mixed/combined hangs</i>	23	27
- Викрут вперед силою; • <i>Выкрут вперед силой;</i>	- Вис лежачи; • <i>Вис лежа;</i> - <i>Front lying hang</i>	23	28
- <i>Slow inlocation</i>	- Вис лежачи боком; • <i>Вис лежа боком;</i> - <i>Side lying hang</i>	23	28
- Викрут назад (кільця); • <i>Выкрут назад (кольца);</i>	- Вис лежачи ззаду; • <i>Вис лежа сзади;</i> - <i>Lying hang rear ways; lying rear hang</i>	23	28
- <i>Dislocation backward (rings)</i>	- Вис лежачи ззаду на стегнах; • <i>Вис лежа сзади на бедрах;</i> - <i>Hips lying hang rear ways; hips lying rear hang</i>	23	29
- Випади; • <i>Выпады;</i> - <i>Lunges</i>	- Вис лежачи зігнувшись; • <i>Вис лежа согнувшись;</i> - <i>Packed lying hang</i>	23	29
- Випад вправо/вліво; • <i>Выпад вправо/влево;</i>	- Вис лежачи поперек; • <i>Вис лежа поперек;</i> - <i>Cross lying hang</i>	23	29
- <i>Right/left side lunge</i>	- Вис лежачи поперек ноги ззаду; • <i>Лежа поперек ноги сзади;</i>	23	29
- Випад нахилено; • <i>Выпад наклонно;</i> - <i>Oblique lunge</i>	- <i>Cross lying hang legs backward</i>	24	29
- Випад правою/лівою; • <i>Выпад правой/левой;</i> - <i>Right/left leg lunge forward</i>	- Вис присівши; • <i>Висприсев;</i> - <i>Crouching hang; squat hang</i>	24	29
- Виси; • <i>Висы;</i> - <i>Hangs</i>	- Вис присівши ззаду; • <i>Вис присев сзади;</i> - <i>Crouching hang rear ways</i>	24	29
- Вис горизонтальний; • <i>Горизонтальный вис;</i>	- Вис стоячи; • <i>Вис стоя;</i> - <i>Hand and feet support; mixed hang/support</i>	25	30
- <i>Horizontal hill</i>	- Вис стоячи ззаду; • <i>Вис стоя сзади;</i> - <i>Stoop standing</i>	25	30
- Вис горизонтальний боком на одній руці; • <i>Горизонтальный вис боком на одной руке;</i> - <i>Horizontal side lying hang on one hand</i>	- Вис стоячи зігнувшись; • <i>Вис стоя согнувшись;</i> - <i>Packed hang standing</i>	25	30
- Вис горизонтальний ззаду; • <i>Горизонтальный вис сзади;</i> - <i>Horizontal hang rear ways</i>	- Вис стоячи зігнувшись ззаду; • <i>Вис стоя согнувшись сзади;</i>	25	30
- Вис ззаду; • <i>Вис сзади;</i> - <i>Hang rear ways; backward hang; reverse hang</i>	- <i>Packed hang rear ways standing</i>	25	30
- Вис зігнувши ноги вперед; • <i>Вис согнув ноги вперед;</i> - <i>Hang with bent legs forward</i>	- Вис стоячи на зігнутих руках; • <i>Вис стоя на согнутых руках;</i>	25	30
- Вис зігнувшись (кільця); • <i>Вис согнувшись (кольца);</i> - <i>Picked inverted hang (rings)</i> 26	- <i>Hang standing on bent hands</i>	26	30
- Вис зігнувшись ззаду; • <i>Вис согнувшись сзади;</i> - <i>Backward packed inverted hang</i>	- Відмах; • <i>Отмах;</i> - <i>throw-out</i>	26	30
- Вис зігнувшись ноги нарізно зовні; • <i>Вис согнувшись ноги врозь вне;</i> - <i>Packed inverted hang leg sastride</i>	- Відмах назад із упору в вис (кільця); • <i>Отмах назад из упора в вис (кольца);</i> - <i>Cast out to hang from support</i>	26	31
	- Відмах назад із упору в стійку на руках; • <i>Отмах назад из упора в стойку на руках;</i> - <i>Cast out to handstand from support</i>		31

- Відеув (бруси); • Отодвиг (брусья); - Lay-away (PB).....	31	общеразвивающих упражнений для детей старшего дошкольного возраста	
- Вправи: • Упражнения: - Exercises.....	31	и детей младшего школьного возраста; - Advanced set outskills for oldest	
- Вправи без предметів: • Упражнения без предметов: - Exercises		child underschool age and younger school age.....	36
without gym accessories /articles.....	31	- Комплекс 1; • Комплекс1; - Set 1.....	36
- Вправи по завданню; • Упражнения по заданию; - Exercises for a		- Комплекс 2; • Комплекс 2; - Set 2.....	38
task.....	31	- Комплекс 3; • Комплекс 3; - Set 3.....	39
- В колоні: • В колонне: - In a file.....	31	- Комплекс 4; • Комплекс 4; - Set 4.....	42
- В шерензі (в.п. о.с.): • В шеренге (и.п. о.с.); - In a rank (in. pos.		- Комплекс 5; • Комплекс 5; - Set 5.....	43
Normal stand).....	31	- Комплекс 6; • Комплекс 6; - Set 6.....	45
- В шерензі та колоні: • В шеренге и колонне; - In a rank and in a		- Комплекс 7; • Комплекс 7; - Set 7.....	47
file.....	32	- Комплекс 8; • Комплекс 8; - Set 8.....	49
- Вправи на увагу: • Упражнение на внимание; - Exercise for		- Гімнастична палиця; • Гимнастическая палка; - Gymnastic stick.....	51
attention.....	33	- Симетричні положення палиці; • Симметричные положения палки;	
- Вправи «образні»; • «Образные» упражнения; ; - «Figurative»		- Symmetric(al) stick positions.....	51
exercises.....	33	- Палицю вгору (над головою); • Палку вверх (над головой); - Stic	
- «Боксер»; • «Боксер»; - «Boxer».....	33	khorizontally over head.....	51
- «Ведмедик на поляні»; • «Медвежонок на поляне»; - «Bear-cub on		- Палицю вперед; • Палку вперед; - Stick horizontally forward.....	51
a glade».....	33	- Палицю донизу; • Палку вниз; - Stick horizontally to the thigh.....	51
- «Ведмідь косолапий»; • «Медведь косолапый»; - «A bear in toed».....	33	- Палицю донизу ззаду; • Палку вниз сзади; - Stick horizontally	
- «Велосипедист»; • «Велосипедист»; - «Bicyclist».....	33	downward behind of the back.....	51
- «Весляр»; • «Гребец»; - «Oarsman».....	34	- Палицю за голову; • Палку за голову; - Stick horizontally on the	
- «Гуси, гуси, га-га-га!»; • «Гуси, гуси, га-га-га!»; - «Geese, geese,		head	51
ho-ho-ho.....	34	- Палицю за спину (на поперек); • Палку за спину (на поясницу);	
- «Дроворуб»; • «Дровосек»; - «Woodcutter».....	34	- Stick horizontally on waist; Stic khorizontally on small of the back.....	52
- «Жаба»; • «Лягушка»; - «Frog».....	34	- Палицю на голову; • Палку на голову- Stick horizontally on the	
- «Журавель спить»; • «Журавль спит»; - «Crane sleeps».....	34	head.....	52
- «Коник» • «Конек»; -«Foal».....	34	- Палицю на груди; • Палку на грудь; - Stic khorizontally to uching the	
- «Кошеня/котеня»; «Котенок»; - «Kitten».....	35	chest.....	52
- «Листопад»; • «Листопад»; - «Fall of the leaves».....	35	- Палицю назад; • Палку назад; - Stick horizontally backward.....	52
- «Маятник»; • «Маятник»; - «Pendulum».....	35	- Палицю на лопатки; • Палку на лопатки;- Stick khorizontally on	
- «Млин»; • «Мельница»; - «Mull».....	35	shoulder blades.....	52
- «Мушкетер»; • «Мушкетер»; - «Musketeer».....	35	- Палицю перед собою; • Палку перед собой; - Stick khorizontally	
- «Насос»; • «Насос»; - «Pump».....	35	between bent arms.....	52
- «Плавець», • «Пловец»; - «Swimmer».....	35	- Несиметричні положення палиці; • Несимметричные положения	
- «Розвідник»; • «Разведчик»; - «Scout».....	36	палки; - One side stick positions.....	52
- «Черепаха»; • «Черепаха»; - «Tortoise; turtle (sea)».....	36	- З палицею «вільно»; • С палкой «вольно»; - Stick obliquely left leg	
- «Штангіст», • «Штангист»; - «Weighter».....	36	«stand at ease».....	52
- Комплекси загально розвиваючих вправ для дітей старшого		- Палицю вправо/вліво; • Палку право/влево; - Stick horizontally to	
дошкільного віку і дітей молодшого шкільного віку; • Комплексы		the right/left holding/grasping the end.....	53

- Палицю до плеча; • Палку к плечу; - Stick vertically to the shoulder.....	53	- Руки вперед, палицю. вправо; • Руки вперед, палку направо; - Hands forward the stick horizontally to the right.....	55
- Палицю до плеча вправо/вліво; • Палку к плечу вправо/влево; - Stick horizontally on the shoulder to the right/left grasping with both hands.....	53	- Палицю на голову правим кінцем вправо донизу; • Палка на голову правим кінцем вправо низ; - The stick obliquely on the head the right end to the right downward	55
- Палицю до стегна вправо/вліво; • Палку к бедру вправо/влево; - Stick horizontally to the right/left grasping with both hands.....	54	- Палицю на груди правим кінцем вгору; • Палку на грудь правим кінцем вверху; - The stick vertically on the chest, the free end of the stick upward.....	56
- Палицю до стегна вправо назад; • Палку к бедру вправо назад; - Stick horizontally on the thigh to the right backward grasping with both hands.....	54	- Палицю нахилено вправо; • Палку наклонено вправо; - The stick obliquely to the right.....	56
- Палицю ззаду вправо; • Палку сзади вправо; - Stick horizontally backward to the right	54	- Палицю нахилено вперед правою зверху; • Палку наклонно вперед правой сверху; - The stick obliquely forward the right hand over	56
- Палицю за голову; • Палку за голову; - Stick horizontally on the head.....	54	- <u>Вправи загальнорозвиваючі з гімнастичною палицею;</u> • <u>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой; - Form building exercises with a gym. Stick.....</u>	56
- Палицю на голову; • Палку на голову; - Stick horizontally on the head.....	54	- <u>Викрут; • Выкрут; In located/dislocate.....</u>	56
- Палицю на груди вправо; • Палку на грудь вправо; - Stick horizontally on the breast.....	54	- <u>Гімнастична стінка; • Гимнастическая стенка;</u> <u>Гумнастич wall.....</u>	59
- Палицю до правого плеча вперед-вгору; • Палку к правому плечу вперед-вверху; - Stick horizontally on the right shoulder fore-upward.....	54	- <u>Вправи для розвитку м'язів рук і плечевого поясу; • Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - Exercises for developing arm and shoulder muscles.....</u>	59
- <u>Положення палиці і руки, які не складають пряму лінію;</u> • <u>Положения палки и руки, которые не составляют прямую линию;</u> <u>The stick and hands sposition when not forming straight line.....</u>	55	- <u>Вправи для розвитку гнучкості; • Упражнения для развития гибкости; - Exercises for developing flexibility.....</u>	59
- <u>Праву руку вбік, палицю догори; • Правую руку в сторону, палку кверху; - The right hands sideward free end of the stick upward.....</u>	55	- <u>Вправи для розвитку м'язів живота; • Упражнения для развития мышц живота; - Exercises for developing abdominal muscles.....</u>	61
- <u>Праву руку вгору-назовні, палку вправо/вправо донизу;</u> • <u>Правую руку вверх - наружу, палку вправо/вправо книзу; - The right hand up-outward the stick to the right/right downward.....</u>	55	- <u>Вправи для розвитку м'язів ніг; • Упражнение для развития мышц ног; - Exercises for developing leg muscles.....</u>	63
- <u>Праву руку вперед, палицю вліво/вправо/вгору/вниз; • Правую руку вперед/палку влево/вправо/вверх/вниз; - The right hand forward the stick to the left/to the right/upward/downward.....</u>	55	- <u>Вправи для розвитку м'язів рук і плечевого поясу; • Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - Exercises for developing arm and shoulder muscles.....</u>	65
- <u>Положення палиці з хватом за один кінець обома руками;</u> • <u>Положение палки с хватом за один конец двумя руками; - The stick position holding the end of the stick with both hands.....</u>	55	- <u>Вправи з набивним м'ячем/медболлом; • Упражнения с набивным мячом/медболлом; - Exercises with the medicine ball.....</u>	66
- <u>Руки вгору, палицю вправо; • Руки вверх, палку вправо; - Hands up, the stick horizontally to the right.....</u>	55	- <u>Попередження і рекомендації; • Предупреждения и рекомендации.</u> <u>Warnings and guide lines.....</u>	66
- <u>Палицю вертикально вгору правою • Палку вертикально вверх правой; - The stick vertically with the right arm.....</u>	55	- <u>Одиночні вправи; • Однoчные упражнения; - Solitary exercises.....</u>	66
		- <u>Вправи для м'язів ніг; • Упражнения для мышц ног; - Exercises for muscles of the legs.....</u>	66
		- <u>Вправи для м'язів рук і плечевого поясу; • Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; Exercises for developing hands and shoulder muscles.....</u>	69

- <u>Вправи для тулуба; • Упражнения для туловища; - Exercises for the core</u>	71	- <u>Підскоки з поворотами; • Подскоки с поворотами; Skip rope with turns</u>	81
- <u>Кидок; • Бросок; - Crunch throw</u>	73	- <u>Підскоки із передачею скакалки; • Подскоки с передачей скакалки; - Both skip rope giving the rope from hand to hands</u>	81
- <u>Напівприсіди зі згинанням рук і жимом м'яча над головою • Полуприседы со сгибанием рук и жимом мяча над головой. - Plié squats with biceps curl and over head press</u>	73	- <u>Підскок із подвійним обертанням; • Подскок с двойным вращением; - Double circling skip rope</u>	81
- <u>Підкидання і ловля м'яча двома руками; • Подбрасывания и ловля мяча двумя руками; - Trowing the ball and catching it with both hands</u>	73	- <u>Підскок кільцем; • Подскок кольцом; - Ring skip rope</u>	82
- <u>Піднімання тріцепсом над головою. • Поднимание трицепсом над головой; - Over head triceps press</u>	74	- <u>Підскок, міняючи положення ноги («маятник»); • Подскок, меняя положение ноги («маятник»); - Skip rope from one leg to land on other leg with leg swing forward and backward (a pendulum)</u>	82
- <u>Російський поворот; • Русский поворот; - Medicine ball russian twist</u>	74	- <u>Підскоки на одній; • Подскоки на одной; Hop-jump over skip-rope on one</u>	82
- <u>Скручування із медболом; • Скручивание с медболом; - Medicine ball reverse crunch</u>	75	- <u>Підскок подвійний; • Двойной подскок; - Double skip rope</u>	82
- <u>Сидячи, - цифра «8». • Сидя цифра «8». - Seated - figure «8»</u>	75	- <u>Підскок схресно; • Подскок скрестно; - Legs cross skip jump rope</u>	82
- <u>Вправи з партнером; • Упражнения с партнером; - Exercises with partners</u>	76	- <u>Підскоки удвох, утрьох; • Подскоки вдвоем, втроем; - Both, all three skip rope</u>	83
- <u>Вправи з великим гімнастичним м'ячем; • Упражнения с большим гимнастическим мячом; - Gym / Core ball exercises</u>	77	- <u>Підскоки у напівприсіді; • Подскоки в полуприседе; - Skip rope from half squat/squat</u>	83
- <u>Вправи для верху тіла; • Упражнения для верха тела; Upper Body Exercises</u>	77	- <u>Підскок у шпагаті; • Подскок в шпагате; - Split(s) leap skip rope</u>	83
- <u>Вправи для низу тіла. • Упражнения для низа тела. - Lower Body Exercises</u>	78	- <u>Вправи прикладні; • Прикладные упражнения; - Applied exercises</u>	83
- <u>Піднімання тазу із згинанням ніг на гім. м'ячі; • Поднимание таза со сгибанием ног на гим. мяче; - Gym ball hip raise to leg curl</u>	79	- <u>Вертикальний канат; • Вертикальный канат - Vertikal rope</u>	84
- <u>Поворот «складний ніж» на м'ячі; • Поворот «складной нож» на мяче. - Gym ball twisting jack knife</u>	79	- <u>Зав'язування; • Завязывания; - Croise</u>	84
- <u>«Складний ніж» на м'ячі; • «Складной нож» на мяче. - Gym ball jack knife</u>	79	- <u>Зав'язування вісімкаю; • Завязывание восьмеркой; - Fastening</u>	84
- <u>Тіло - «планка» на м'ячі; • Тело - «планка» на мяче; - Gym ball plank</u>	79	- <u>Зав'язування петлею; • Завязывание петель; - Fastening with loop knot</u>	84
- <u>Вправи зі скакалкою; • Упражнения со скакалкой; - Skipping rope exercises</u>	80	- <u>Зав'язування стоячи; • Завязывание стоя; - Stand fastening</u>	84
- <u>Стрибки з короткою скакалкою; • Прыжки с короткой скакалкой; - Hop - jump with short skip-rope</u>	80	- <u>Злазіння; • Слезание; - Climbing down</u>	84
- <u>Переступання; • Перешагивание; - Step over skip rope</u>	81	- <u>Лазіння; • Лазание; - Climb</u>	85
- <u>Підскок; • Подскок - Hop jump skip rope</u>	81	- <u>Лазіння по канату у два прийоми; • Лазание по канату в два приема; - Rope-climbing in two movements</u>	85
- <u>Підскок з правої на ліву; • Подскок с правой на левую; - Skip rope from the right leg to the left leg</u>	81	- <u>Лазіння по канату у три прийоми (рухи); • Лазанье по канату в три приема (движения); - Rope climbing in three movements</u>	85
		- <u>Горизонтальний канат; • Горизонтальный канат; - Horizontal rope</u>	85
		- <u>Лазання в перекидку; • Лазание в перекидку; - Climbing horizontal rope in bent knees</u>	85
		- <u>Переноска партнера; • Переноска партнера; - Carry(ing) of a partner</u>	86
		- <u>Переноска на зчеплених руках; • Переноска на сцепленных руках; - Coupled arms carrying</u>	86

- Переноска на одному плечі; • Переноска на одном плече; - Carrying on one shoulder.....86	• Мах дугою с последующим сальто вперед в рупшировке/согнувшись с поворотом кругом в соскок (перекладина, брусья р/в); - Under swing to salto forward; tucked/picked with half turn to dismount (НВ, UPB).....89
- Переноска на плечах; • Переноска на плечах; - Carrying on shoulders.....86	- Зіскок махом вперед кутом із поворотом кругом всередину;
- Переноска на «решітці»; • Переноска на «решетке»; - Basket grip carrying.....86	• Соскок махом вперед углом с поворотом кругом внутрь; - Dismount in rear swing forward with half turn in ward; screw dismount in swing forward.....89
- Переноска на руках; • Переноска на руках; - Hands carrying.....86	- Зіскок подвійне сальто вперед у групуванні/зігнувшись; •
- Переноска на спині захватом за ноги; • Переноска на спине захватом за ноги; - Carrying on back grasping legs under hips.....87	Двойное сальто вперед в группировке/согнувшись в соскок; - Double salto forward tucked/picked to dismount.....89
- Переноска обхватом збоку; • Переноска обхватом сбоку; - Embrace side ways carrying.....87	- Зіскок подвійне сальто вперед у групуванні/зігнувшись із поворотом кругом у другому сальто; •
- Переноска під руки і ноги; • Переноска под руки и ноги; - Carrying under hands and legs.....87	Двойное сальто вперед в группировке/согнувшись с поворотом кругом во втором сальто в соскок; - Double salto forward tucked/picked with half turn in the second one to dismount.....89
- Переноска під спину і ноги; • Переноска под спину и ноги; - Carrying under back and legs.....87	- Зіскок подвійне сальто назад зігнувшись (перекладина); •
- Переповзання на боку; • Переползание на боку; - Side crawling.....87	Соскок двойное сальто назад согнувшись (перекладина); - Double back salto picked dismount (НВ).....89
- Переповзання на напівчетвереньках; • Переползание на полчетвереньках; - Crawling on forearm and knees.....87	- Зіскок подвійне сальто назад із вису (перекладина,); •
- Переповзання на четвереньках; • Переползание на четвереньках; - Crawling on hand and knees.....88	двойное сальто назад из виса (перекладина,); - Double back salto dismount from hang; double fly way dismount (НВ,).....89
- Переповзання по пластунськи; • Переползание по пластунски; - Crawling on stomach/belly; prone.....88	- Зіскок подвійне сальто назад із поворотами кругом у кожному сальто; розм. «лунне» сальто; •
- Дистанція; • Дистанция; - Distance.....88	Соскок двойное сальто назад с поворотом кругом в каждом сальто; разг. «лунное» сальто; - Double back salto with half-turn in each salto; «Moonsalto» double back halfin-half out.....90
- Дуга; • Дуга; - Arch.....88	- Зіскок подвійне сальто назад із поворотом на 360°; •
- Дугами руки донизу; • Руки дугами книзу; - Hands arching downward.....88	двойное сальто назад споворотом на 360°; - Double back salto with full turn dismount.....90
- Дугою (напряму руху); • Дугою (направление движения); - Arching; arched (direction of movement).....88	- Зіскок подвійне сальто назад перше зігнувшись, друге груповане;
- Зіскоки; • Соскоки; - ...Gumping down.....88	• Соскок двойное сальто назад первое согнувшись, второе в группировке; - Double back salto, the first one picked, the second tucked; double back picked-tucked dismount.....90
- Зіскок (із брусів); • Соскок (с брусьев); - Gumping down.....88	- Зіскок подвійне сальто назад перше прогинаючись, друге зігнувшись; •
- Зіскок боком; • Соскок боком; - Flank dismount.....88	Соскок двойное сальто назад первое прогнувшись, второе согнувшись; - Double back salto, the first layout/straight, the second-picked; double back layout-picked.....90
- Зіскок коловий боком/прогинаючись (заножка); • Круговий соскок боком прогнувшись (заножка); - Double flank vault dismount to outer stand rear ways / high wend to outer cross stand.....89	- Зіскок подвійне сальто назад прогинаючись; •
- Зіскок коловий кутом; • Круговий соскок углом; - Double erear vault forward dismount to outer cross stand.....89	Соскок двойное сальто назад прогнувшись; - Double back salto stretched/layout dismount....90
- Зіскок кутом через дві жердини; • Соскок углом через две жерди; - Swing backward to double rear dismount.....89	
- Зіскок мах дугою із послідовним сальто вперед у групуванні/зігнувшись із поворотом кругом (перекладина, бруси р/в);	

- Зіскок подвійне сальто назад у групуванні, зігнувшись; • Соскок двойное сальто назад в группировке, согнувшись; - Double salto backward tucked, picked dismount90	- Зіскок сальто назад прогинаючись із вису (перекладина); • Соскок сальто назад прогнувшись из виса (перекладина); - Salto backward layout from hang to dismount91
- Зіскок подвійне сальто назад через перекладину; • Соскок двойное сальто назад через перекладину; - Double back salto over the bar dismount (tucked, picked, with turns)90	- Зіскок сальто назад прогинаючись із упору; • Соскок сальто назад прогнувшись из упора; - From support salto backward with stretched body to outer cross stand91
- Зіскок потрійне сальто назад із поворотами/із постійною позою і зміною пози в польоті; • Тройное сальто назад с поворотами/с постоянной позой и сменой позы в полете в соскок; - Triple salto backward with turns/with constant and changing pose in flight to dismount90	- Злазіння; • Слезание; - Alighting92
- Зіскок потрійне сальто назад у групуванні (перекладина); • Соскок тройное сальто назад в группировке (перекладина); - Triple salto backward to dismount90	- Інтервал; • Интервал; - Interval92
- Зіскок прогинаючись (простий, без перевертання тіла); • Соскок прогнувшись (простой, без переворачивания тела); - Straight body vertical / ordinary jump down, dismount (without body rotation)90	- Команди; • Команды; - Commands92
- Зіскок сальто вперед зігнувшись/прогинаючись із поворотом на 180°/360°; • Сальто вперед согнувшись/прогнувшись с поворотом на 180°/360° в соскок; - Salto forward picked/stretched with half/full turn to dismount90	- Бігом руш!; • Бегом марш!; - військ. (at the) double!92
- Зіскок сальто вперед із вису ззаду; • Сальто вперед из виса сзади в соскок; - From inverted hang salto forward to dismount90	- Вільно!; • Вольно!; - Stand easy!, (військ., спорт.) At easy!92
- Зіскок сальто вперед із вису на перекладині, брусах р/в, кільцях; • Сальто вперед из виса на перекладине, брусях р/в, кольцах в соскок; - Salto forward from hang on HB, UPB, rings91	- Встати!; • Встать!; - Stand up!92
- Зіскок сальто вперед із упору (бруси): • Сальто вперед из упора (брусья) в соскок; - Salto forward from support (PB); - to outer cross stand91	- Кроком руш!; • Шагом марш!; Forward march!92
- Зіскок сальто вперед над жердинами зігнувшись; • Соскок сальто вперед над жердями согнувшись; - Salto forward picked to outer cross stand dismount91	- Кругом!; • Кругом!; - Turn about!; About turn!, About face!(amer)92
- Зіскок сальто вперед прогнувшись з поворотом кругом (колода); • Сальто вперед прогнувшись с поворотом кругом в соскок; - Salto forward layout with half turn dismount, barani dismount (BB)91	- Лягай!; • Ложись!; - Lie down!92
- Зіскок сальто назад (із вису на перекладині, брусах р/в, кільцях); • Соскок сальто назад (из виса на перекладине, брусях р/в, кольцах); - Salto backward; back salto, flyaway (from hang on HB, UPB, rings)91	- Палицю вниз!; • Палку вниз!; - The stick to lower!92
	- Палицю до плеча!; • Палку к плечу!; - Stick vertically to shoulder!92
	- Праворуч!, ліворуч!; • Направо!, налево!; - Right turn!, Left turn!92
	- Поміняти положення ніг!; • Сменить положение ног!; - Feet change!92
	- Поміняти положення рук!; • Сменить положение рук!; Hand change!92
	- Помінятись місцями!; • Поменяться местами!; - Change!92
	- Починай!; • Начинай!; - Begin!92
	- Правою/лівою вільно!; • Правой/левой вольно!; - Right/left leg stand at ease!92
	- Рівняйсь!; • Равняйсь!; - Right/Left dress! Eyes right/left! Right/Left face!92
	- Розімкнись!; • Разомкнись!; - Distance take!92
	- Розійдись!; • Разойдись!; - Fall out!92
	- Ставай!; • Становись!; - Fall in (line)! Fall into line!92
	- Сідай!; • Садись! Сесть!; - Sit down!92
	- Сій!; • Стой!; - Stop!92
	- Сійка «Правою/Лівою вільно!» • Стойка «Правой/Левой вольно!»; - Right/left leg stand at ease!92
	- Струнко!; • Смирно!; - Shun! (військ. розм. скор. від «Attention!»)92
	- Увага!; • Внимание!; Ready!; Set!92
	- Кроки; • Шаги; - Steps92
	- крок вбік; • шаг в сторону; - step sideward92
	- крок високий; • высокий шаг; - high-thigh step92
	- кроки випадами; • шаги випадами; - lunge step92

- крок гострий ; • <i>острый шаг</i> ; - <i>sharp step</i>	92	- Міст опусканням ; • <i>Мост опусканием</i> ; - <i>Lowering into the bridge from stand</i>	94
- крок короткий ; • <i>короткий шаг</i> ; - <i>short step</i>	92	- Міст стоячи на колінах ; • <i>Мост стоя на коленях</i> ; - <i>Knee standing bridge</i>	95
- крок назад ; • <i>шаг назад</i> ; - <i>step backward</i>	92	- Міст через стійку на руках ; • <i>Мост через стойку на руках</i> ; - <i>From handstand turn over into ridge</i>	95
- кроки на носках ; • <i>шаги на носках</i> ; - <i>two-toes step</i>	92	- Напівнахил ; • <i>Полунаклон</i> ; - <i>Semi bent position; body half bent</i>	95
- крок основний ; <i>основной шаг</i> ; - <i>normal/general step</i>	92	- Нахил вперед-донизу ; • <i>Наклон вперед-книзу</i> ; - <i>Forward-down bent</i>	95
- крок перекатний ; • <i>шаг перекатный</i> ; - <i>rolling step</i>	92	- Нахил в широкій стійці ; • <i>Наклон в широкой стойке</i> ; - <i>Wide/broad straddle stand lean forward</i>	95
- крок похідний ; • <i>шаг походный</i> ; - <i>walking step</i>	93	- Нахил зігнувшись із захватом ; • <i>Наклон согнувшись с захватом</i> ; - <i>Deep packed stand grasping feet</i>	95
- крок приставний ; • <i>приставной шаг</i> ; - <i>toe closing step</i>	93	- Нахил із захватом ; • <i>Наклон с захватом</i> ; - <i>Lean forward grasping knees</i>	95
- крок пружинячий ; • <i>шаг пружинящий</i> ; - <i>springy step</i>	93	- Нахил назад, максимально прогинаючись ; • <i>Наклон назад, максимально прогибаясь</i> ; - <i>Lean backward hollowing the back as much as possible</i>	95
- крок стройовий ; • <i>строевой шаг</i> ; - <i>marching step</i>	93	- Нахил назад торкаючись ; • <i>Наклон назад касаюсь</i> ; - <i>Lean backward touching</i>	96
- кроки танцювальні ; • <i>танцевальные шаги</i> ; - <i>dancing steps</i>	93	- Нахил послідовний ; • <i>Наклон последовательный</i> ; - <i>Successive forward trunk flexion: wavy body bent</i>	96
- крок вальсовий ; • <i>вальсовый шаг</i> ; - <i>waltz step</i>	93	- Нахил прогинаючись ; • <i>Наклон прогнувшись</i> ; - <i>Forward trunk flexion with a hollow back</i>	96
- крок галопа ; • <i>шаг галопа</i> ; - <i>gallop step</i>	93	- Нахил пружинячий • <i>Пружинящий наклон</i> ; - <i>Trunk pressing</i>	96
- кроки польки (вперед, назад, з поворотами); • <i>шаги польки</i> (вперед, назад, с поворотами); - <i>Polka step (forward, backward, with half turn)</i>	93	- Нахил розслаблений ; • <i>Наклон расслабленный</i> ; - <i>Relaxed trunk lean forward-down</i>	96
- крок російський ; • <i>русский шаг</i> ; - <i>Russian step</i>	93	- Нахил розслаблений пружинячий вбік, згинаючи протилежну ногу із стійки ноги нарізно, руки вгору ; • <i>Расслабленный пружинящий наклон в сторону, сгибая противоположную ногу со стойки ноги врозь, руки вверх</i> ; - <i>Relaxed trunk pressing sideward / sideways behind leg on the opposite side to that of the trunk from stand with feet astride, hands over head</i>	96
- крок український ; гопак ; • <i>украинский шаг</i> ; гопак ; - <i>Ukrainian step; Gopak</i>	93	- Напівпереворот ; • <i>Полупереворот</i> ; - <i>Half handspring</i>	96
- Міст ; • <i>Мост</i> ; - <i>Bridge</i>	93	- Оберти ; • <i>Обороты</i> ; - <i>Circles</i>	96
- Із стійки на руках перевертання через міст в стійку ; • <i>Со стойки на руках переворачивание через мост в стойку</i> ; - <i>From handstand turn over into bridge</i>	93	- Оберт великий вперед у висі (кільця) ; • <i>Большой оборот вперед в висе (кольца)</i> ; - <i>Long swing circle forward with straight arms in hang (rings)</i>	96
- Міст викрутом ; • <i>Мост викрутом</i> ; - <i>From squat position dislocation into bridge</i>	93	- Оберт великий вперед у висі ззаду у зворотному хваті ;	
- Міст з однієї ноги ; • <i>Мост с одной ноги</i> ; - <i>From standing astride lowering into bridge</i>	93		
- Міст з опорою на голову (розм. борцовський міст); • <i>Мост с опорой на голову</i> (разг. борцовский мост); - <i>Head bridge (wrestlers bridge)</i>	94		
- Міст із однойменною опорою ; • <i>Мост с одноименной опорой</i> ; - <i>Bridge with one sided support; bridge with left arm and leg support on right arm and leg</i>	94		
- Міст із різнойменною опорою ; • <i>Мост с разноименной опорой</i> ; - <i>Bridge with contrary support; bridge with left arm and right leg support</i>	94		
- Міст на одну ногу ; • <i>Мост на одну ногу</i> ; - <i>Bridge stasnd</i>	94		
- Міст на одну руку ; • <i>Мост на одну руку</i> ; - <i>Bridge with one hand support</i>	94		
- Міст на передпліччях ; • <i>Мост на предплечья</i> ; - <i>Bridge with forearm support</i>	94		

• Большой оборот вперед в висе сзади в обратном хвате; - <i>Inverted hang giant swing / circle forward with dislocated grasp / grip; giant swing / circle forward in hang rear ways with dislocated grasp / grip</i>97	- Оберт назад під жердинами у вис кутом; • Оборот назад под жердиями в вис углом; - <i>Circle under bars to glide hang; false to hang</i>100
- Оберт великий вперед у висі ззаду хватом знизу; • Большой оборот вперед в висе сзади хватом снизу; - <i>Inverted hang giant circle forward with under grip</i>97	- Опускання; • Опускания; - <i>Lowerings; discendings</i>100
- Оберт великий назад із поворотом кругом в хват знизу; • Большой оборот назад с поворотом кругом в хват снизу; - <i>Giant swing backward and half turn to giant swing forward direct change in under grip</i>97	- Опускання вперед зігнувшись із упору (кільця); • Опускание вперед согнувшись из упора (кольца); - <i>Lowering forward from support to picked inverted hang (rings)</i>100
- Оберт великий назад у висі хватом зверху; • Большой оборот назад в висе хватом сверху; - <i>Giant circle backward in hang with over grip; back giant circle; backward grand long swing in hang with over grip</i>97	- Опускання вперед прогинаючись (кільця); • Опускание вперед прогнувшись (кольца); - <i>Lowering forward to hang, body straight (rings)</i>100
- Оберт великий назад у висі хресним хватом; • Большой оборот назад в висе скрестным хватом; - <i>Giant swing backward hang with crossed grasp</i>98	- Опускання із стійки на руках у вис прогинаючись (кільця); • Опускание из стойки на руках в вис прогнувшись (кольца); - <i>Lowering from handstand to hollow inverted hang; inverted hang, body straight; arched inverted hang</i>101
- Оберт вперед в упорі (перекладина); • Оборот вперед в упоре (перекладина); - <i>Hip circle forward in front support (HB)</i>98	- Перевороти; • Перевороты; - <i>Handsprings</i> 101
- Оберт вперед в упорі присівши; • Оборот вперед в упоре присев; - <i>Circle forward from crouch/squat position</i>98	- Переворот боком/вбік; • Переворот боком/в сторону; - <i>Cartwheel vault</i>101
- Оберт вперед зігнувшись в упор (кільця); • Оборот вперед согнувшись в упор (кольца); - <i>Kip circle forward with picked body (rings)</i>98	- Переворот вбік з опорою на одну руку (ліву); • Переворот в сторону с опорой на Одну руку (левую); - <i>Cartwheel with one hand support; one hand cartwheel (left)</i>102
- Оберт вперед зігнувшись із упору ззаду (бруси, перекладина); • Оборот вперед согнувшись из упора сзади (брусья, перекладина); - <i>Seat circle forward in rear/back support; free seat circle rear ways (PB, HB)</i>99	- Переворот вперед; • Переворот вперед; - <i>Handspring forward; front handspring</i>102
- Оберт вперед із упору ззаду зігнувшись у зіскок (перекладина); • Оборот вперед из упора сзади согнувшись в соскок (перекладина); - <i>Seat circle forward, shoot to dismount (HB)</i>99	- Переворот вперед з опорою на одну руку; • Переворот вперед с опорой на одну руку; - <i>Handspring forward with support with one hand</i> ...102
- Оберт вперед/назад стоячи зігнувшись ноги нарізно; • Оборот вперед/назад стоя согнувшись ноги врозь; - <i>Sole stoop circle forward/backward legs straddled outside</i>99	- Переворот вбік з опорою на одну руку (ліву); • Переворот в сторону с опорой на одну руку (левую); - <i>Cartwheel with one hand support; one hand cartwheel (left)</i>102
- Оберт вперед прогинаючись в упор (кільця); • Оборот вперед прогнувшись в упор (кольца); - <i>Keep circle forward with body straight (rings)</i> ..99	- Переворот вперед поштовхом із двох на дві; • Переворот вперед толчком с двух на две; - <i>Fly spring; double beat handspring (diving handspring)</i>102
- Оберт назад в упорі; • Оборот назад в упоре (перекладина); - <i>Kip circle backward from support (HB)</i>100	- Переворот вперед із поворотом кругом («рондат»); • Переворот вперед с поворотом кругом («рондат»); - <i>Round off; handspring forward with half turn (RO)</i>103
- Оберт назад із упору під жердинами в упор на руках; • Оборот назад из упора под жердиями в упор на руках; - <i>Circle under bars from support to under arm support</i>100	- Переворот вперед із послідовною опорою руками; • Переворот вперед с последовательной опорой руками; - <i>Handspring forward with successive arms support</i>103
	- Переворот вперед з опорою на руки і голову; • Переворот вперед с опорой на руки и голову; - <i>Headspring; head kip; floor kip-up</i>103
	- Переворот вперед на одну ногу; • Переворот вперед на одну ногу; - <i>Handspring step out; single leg handspring</i>103

- Переворот вперед на поштовхову ногу; • Переворот вперед на толчковую ногу; - <i>Handspring forward on taker off leg / foot</i>104	- Перекаат назад і вперед у групуванні ; • Перекаат назад и вперед в группировке ; - <i>Back and forward tuck rollings</i>106
- Переворот назад (фляк) : • Переворот назад (фляк): - <i>Handspring backward: back handspring; flic-flac (FF)</i>104	- Перекаат назад на груди в упор лежачи із стійки на руках ; • Перекаат назад на грудь в упор лежа из стойки на руках ; - <i>Chest rolling backward to front lying support from handstand stomach rolling</i>106
- Переворот назад в упор лежачи на стегнах ; • Переворот назад в упор лежа на бедрах ; - <i>Back handspring to front leaning support lying on thighs</i>104	- Перекаат назад із сїду в упор лежачи зігнувшись ; • Перекаат назад из седа в упор лежа согнувшись ; - <i>Rolling backward to leaning inverted picked support from sit</i>106
- Переворот назад із поворотом кругом ; • Переворот назад с поворотом кругом ; - <i>Back handspring with half turn</i>104	- Перекаат назад із упору стоячи зігнувшись ; • Перекаат назад из упора стоя согнувшись ; - <i>Rolling backward from stoop stand position</i>106
- Переворот назад на одну ногу ; • Переворот назад на одну ногу ; - <i>Back handspring on one leg</i>104	- Перекаат назад у стійку на колїнах із стійки на руках ; • Перекаат назад в стойку на коленях из стойки на руках ; - <i>Rolling backward to knee stand from handstand</i>106
- Переворот назад з опорою на одну руку ; • Переворот назад с опорой на одну руку ; - <i>Back handspring/ flic-flac with support of one hands</i>105	- Перекиди ; • Кувьрки ; - <i>Rolling</i>106
- Перевороти неповні ; • Неполные перевороты ; - <i>Incomplete hand springs</i>105	- Перекид вперед без захвату ; • Кувьрок вперед без захвата ; - <i>Roll forward without grasping ankles</i>106
- Напівпереворот: обертальний рух тіла стрибком з однієї частини на другу ; • Полупереворот: вращательное движение тела прыжком с одной части на другую ; - <i>Half handspring: rotary movement of the body with jumping from one part of the body to other one</i>105	- Перекид вперед без опори ; • Кувьрок вперед без опоры ; - <i>Free hands roll forward</i>107
- Перекаати ; • Перекааты ; - <i>Half rolls; rollings</i>105	- Перекид вперед зігнувшись із сїду ноги нарізно (бруси) : • Кувьрок вперед согнувшись из седа ноги врозь (брусья) ; - <i>Picked roll forward from straddle sit to straddle sit (PB)</i>107
- Перекаат вбїк із стійки на колїні, друга вбїк на носок ; • Перекаат в сторону из стойки на колене, другая в сторону на носок ; - <i>Rolling sideward from one knee standing, other leg sideward on toy</i>105	- Перекид вперед зігнувшись із стійки на руках ; • Кувьрок вперед согнувшись из стойки на руках ; - <i>Roll forward, body picked from handstand</i>107
- Перекаат вперед у стійку на руках із стійки на колїнах ; • Перекаат вперед в стойку на руках из стойки на коленях ; - <i>Rolling forward to handstand from knees standing</i>105	- Перекид вперед із поворотом кругом ; • Кувьрок вперед с поворотом кругом ; - <i>Roll forward with half turn</i>108
- Перекаат вперед у стійку на руках із упору лежачи ; • Перекаат вперед в стойку на руках из упора лежа ; - <i>Rolling forward to handstand from lying support</i>105	- Перекид вперед прогинаючись (бруси) ; • Кувьрок вперед прогнувшись (брусья) ; - <i>Roll forward body straight (PB)</i>108
- Перекаат коловий • Круговий перекаат ; - <i>Circuit-style</i>105	- Перекид вперед удвох ; • Кувьрок вперед вдвоём ; - <i>Forward roll</i>108
- Перекаат на груди в упор лежачи ; • Перекаат на грудь в упор лежа ; - <i>Chest roll to front leaning support; stomach roll</i>106	- Перекид довгий назад ; • Длинный кувьрок назад ; - <i>Long roll backward</i>108
- Перекаат назад зігнувшись у стійку на лопатках із сїду ; • Перекаат назад согнувшись в стойку на лопатках из седа ; - <i>Packed rolling backward to blade/neck stand from sit position</i>106	- Перекид назад ; • Кувьрок назад ; - <i>Roll backward; back roll</i>109
- Перекаат назад зігнувшись у стійку на лопатках із сїду ; • Перекаат назад согнувшись в стойку на лопатках из седа ; - <i>Packed rolling backward to blade/neck stand from sit position</i>106	- Перекид назад зігнувшись ; • Кувьрок назад согнувшись ; - <i>Packed roll backward</i>109
	- Перекид назад зігнувшись у стійку на руках ; • Кувьрок назад согнувшись в стойку на руках ; - <i>Picked roll backward to handstand</i>109
	- Перекид назад із поворотом кругом через плече ; • Кувьрок назад с поворотом кругом через плечо ; - <i>Roll backward with half turn over shoulder</i>109

- Перекид назад прогинаючись в упорі на руках (бруси); • Кувырок назад прогнувшись в упоре на руках (брусья); - <i>Shoulder roll backward body straight (PB)</i>110	- Підйом назад; (перекладина); • Подъем назад (перекладина); - <i>Back-upstart; back kip-up (HB)</i>114
- Перекид назад через плече прогинаючись; • Кувырок назад через плечо прогибаясь; - <i>Roll backward over shoulder to chest arching body</i>110	- Підйом назад в упор на руках (бруси); • Подъем назад в упор на руках (брусья); - <i>Back kip-up to underarm support (PB)</i>114
- «Перекидки»; • «Перекидки»; - Walkovers»110	- Підйом переворотом у стійку на руках (кільця); • Подъем переворотом в стійку на руках (кольца); - <i>Eagle/shoot handstand; circle upward swing to handstand (rings)</i>114
- Перекидка вперед; • Перекидка вперед; - «Walkovers»110	- Підйом переворотом в упор (низька перекладина); • Подъем переворотом в упор (низкая перекладина); - <i>Hip-swing-up</i>114
- Перекидка із моста; • Перекидка из моста; - <i>Walkover backward from the bridge</i>110	- Підйом ривком із вису в упор кутом (кільця); • Подъем ривком из виса в упор углом (кольца); - <i>Jerk – up rise to L – support (rings)</i>115
- Перекидка назад; • Перекидка назад; - <i>Walkover backward</i>111	- Підйом ривком почергово руками із вису (кільця, перекладина); • Подъем ривком поочередно руками из виса (кольца, перекладина); - <i>Hip-up from hang to support (HB); kip-up from picked hang to support</i>115
- Перекидка назад із зміною положень ніг; • Перекидка назад со сменной положений ног; - <i>Back scissors walkover</i>111	- Підйом розгином із вису в упор (перекладина, кільця); • Подъем розгином из виса в упор (перекладина, кольца); - <i>Hip-up from hang to support (HB); kip-up from picked hang to support</i>115
- Перекидка назад із сиду; • Перекидка назад из седа; - <i>Back walkover from seat</i>111	- Підйом розгином із вису кутом в упор (бруси); • Подъем розгином из виса углом в упор (брусья); - <i>Longup start; glide hip-up (PB)</i>115
- Підйоми; • Подъемы; - <i>Stemme</i>111	- Підйом силою в упор (кільця, перекладина); • Подъем силой в упор (кольца, перекладина); - <i>Pull up; pull though to support (rings, HB)</i>115
- Підйом двома в упор ззаду (перекладина, бруси); • Подъем двумя в упор сзади (перекладина, брусья); - <i>Double leg overshoot to rear support</i>111	- Підйом силою переворотом в упор (кільця); • Подъем силой переворотом в упор (кольца); - <i>Pull over mount; turn backward to support</i>116
- Підйом дугою в упор (бруси); • Подъем дугой в упор (брусья); - <i>Cast to rearward swing in support (PB)</i>111	- Підйом силою прямими руками в упор (кільця); • Подъем силой прямыми руками в упор (кольца); - <i>Straight hand pull up to support (rings)</i>116
- Підйом махом вперед із вису в упор (кільця); • Подъем махом вперед извиса в упор (кольца); - <i>Swing forward up rise to support (rings)</i>112	- Підйом силою почергово руками із вису (перекладина); • Подъем силой поочередно руками из виса (перекладина); - <i>Alternate arms pull-up to support from hang (HB)</i>116
- Підйом махом вперед із упора на передпліччях (бруси); • Подъем махом вперед из упора на предплечьях (брусья); - <i>Swing forward up rise from forearm support (PB)</i>112	- Піруєт; • Пируэт; - <i>Full turn, twist (360°), pirouette</i>116
- Підйом махом вперед із упору на руках в упор (бруси); • Подъем махом вперед из упора на руках в упор (брусья); - <i>Front up rise; from upper arm hang swing forward and up rise to support</i>112	- Поворот; • Поворот; - <i>Flip-turn</i>116
- Підйом махом назад із вису в упор (кільця); • Подъем махом назад из виса в упор (кольца); - <i>Swing backward up rise to support; back up rise (rings)</i>112	- Поворот у висі; • Поворот в висе; - <i>Turn in hang</i>116
- Підйом махом назад із вису в упор (перекладина); • Подъем махом назад из виса в упор (перекладина); - <i>Back up rise; from upper hand hang swing backward and up rise to support (HB)</i>113	- Поворот навколо однієї руки в стійку на руках (бруси); • Поворот вокруг одной руки в стійку на руках вертушка, поворот Диамидова, (брусья); - <i>Swing forward in support with full turn to handstand, Diamidov turn (PB)</i>116
- Підйом махом назад із упору на передпліччях (бруси); • Подъем махом назад из упора на предплечьях (брусья); - <i>Swing backward up rise from forearm support (PB)</i>113	- Поворот на місці приставляючи ногу; • Поворот на месте приставляя ногу; - <i>Turn in place (45°, 90°, 180°)</i>116
- Підйом махом назад із упору на руках в упор (бруси); • Подъем махом назад из упора на руках в упор (брусья); - <i>Back up rise; from upper arm hang swing backward and up rise to support (PB)</i>113	

- Поворот на 360°; пірует; • Поворот на 360°; пируэт; - Full turn; twist.....	116	- Руки назад-донизу; • Руки назад-книзу; - Arms backward-downward(s).....	119
- Поворот на 720°; • Поворот на 720° - Double turn; double twist.....	116	- Положення рук у бічній площині може бути у косому напрямку; • Положение рук в боковой плоскости может быть в косом направлении; - Hands positions at side plane can be in sidelong direction.....	119
- Поворот переступанням; • Поворот переступанием; Turn shifting from foot to foot; shifting turn.....	117	- Руки вперед-донизу-всередину; • Руки вперед-книзу-внутрь; - Hands forward-downward-upward.....	120
- Поворот праворуч/ліворуч; • Поворот направо/налево; quarter turn (90°), to the right /to the left turn.....	117	- Руки вперед-вгору-всередину; • Руки вперед-вверх-внутрь; - Hands forward-upward-inward.....	120
- Кисть розслаблена; • Кисть расслаблена; - Loose hand.....	117	- Руки назад-вгору-всередину; • Руки назад-вверх-внутрь; - Hands backward-upward-inward.....	120
- Кисть у кулаку; • Кисть в кулаке; - Wrist clenched.....	117	- Положення рук у лицевій площині; • Положение рук в лицевой плоскости; Arm positions in a facial plane.....	120
- Пальці зігнуті; • Пальцы согнуты; - Hand with fingers flexed/slightly bent.....	117	- Руки вгору-назовні; • Руки вверх-наружу; - Hands up.....	120
- Руки кистю; • Движения кистью; - Hand movement.....	117	- Руки в сторони-донизу; • Руки в стороны-книзу; - Hands sideward-down.....	120
- «Вісімка» кистю; • «Восьмерка» кистью; - «Figure» eight with hand.....	117	- Руки донизу-всередину; • Руки книзу-внутрь; - Hands downward-inward.....	120
- Згинання і розгинання пальців; • Сгибание и разгибание пальцев; Fingers bending and straightening.....	117	- Положення рук проміжні; • Промежуточные положения рук; Intermediate arm positions.....	120
- Лежачи боком з опорою передпліччям; • Лежа боком с опорой предплечьем; - Lying on side with support on forearm.....	117	- Односторонні рухи двома руками; • Односторонние движения двумя руками; - One sided movements with both hands.....	120
- Лежачи на животі; • Лежа на животе; - Lying stomach / on belly.....	117	- Руки вліво/вправо; • Руки влево/вправо; - Double arms left/right....	120
- Лежачи кільцем; • Лежа кольцом; - Lying in ring.....	118	- Руки вліво/вправо-вбік-донизу; • Руки влево/вправо-в сторону-книзу; - Double arms left/right sideward-downward.....	120
- Лежачи кільцем із захватом обох ніг; • Лежа кольцом с захватом обеих ног; - Lying in ring position grasping two/both legs.....	118	- Руки вліво/вправо вгору-назовні; • Руки влево/вправо вверх-наружу; - Double arms left/right upward-outward.....	120
- Лежачи кільцем із різноименним хватом; • Лежа кольцом с разноименным хватом; - Lying in ring position with contrary/opposite grasp.....	118	- Колові рухи руками; • Круговые движения руками; - Hands circling movements.....	120
- Лежачи на спині; • Лежа на спине; - lying on back.....	118	- Коло (рух); • Круг (движение); - Circle; circling (movement)....	120
- Лежачи прогинаючись; • Лежа прогнувшись; - Lying downward body arched.....	118	- Кола великі руками; • Большие круги руками; - Large hands circle (ing).....	120
- Положення рук основні; • Основные положения рук; -Fundamental/basic arm position.....	118	- Кола малі руками; • Малые круги руками; - Small circles; hand circling movements.....	121
- Руки вгору; • Руки вверх; - Arms upward; hand up; hands above / over head.....	118	- Кола середні руками; • Средние круги руками; - Middle circles; forearm circles.....	121
- Руки вперед; • Руки вперед; - Hands forward.....	118	- Кола руками вперед, назад, всередину, назовні, вгору донизу; • Круги руками вперед, назад, внутрь, наружу, вверх, книзу; - Hands circling forward, backward, inward, outward, upward, downward.....	121
- Руки в сторони; • Руки в стороны; - Hands sideward/sideways.....	119		
- Руки назад; • Руки назад; - Hands backward.....	119		
- Положення рук у бічній площині; • Положение рук в боковой плоскости; - Arms positions in aside plane.....	119		
- Руки вперед-вгору; • Руки вперед-вверх; - Arms forward-upward....	119		
- Руки вперед-донизу; • Руки вперед-книзу; - Arms forward-downward.....	119		

- Кола різнойменні руками; • Разноименные круги руками; - Circle in/of the opposite directions.....	121	- Рівновага бокова • Боковое равновесие; - Side scale on one leg.....	125
- Кола послідовні руками; • Последовательные круги руками; - Consecutive arm circles.....	121	- Рівновага бокова на одній руці; • Боковое равновесие на одной руке; - Side scale/balance on one arm; one hand side horizontal balance.....	125
- Кола почергові руками; • Поочередные круги руками; - Alternate hands circles.....	121	- Рівновага висока (арабеск); • Высокое равновесие (arabesque); - High-heeled scale on one leg (arabesque).....	125
- Коло двома руками вліво/вправо; • Круг двумя руками влево/вправо; - Double hands circling to the left/to the right.....	122	- Рівновага задня на носкові; • Заднее равновесие на носке; - High back scale on high heel.....	125
- Коло тазом; • Круг тазом; Circling hips.....	122	- Рівновага з напівнахилом донизу; • Равновесие с полу наклоном книзу; - Scale on one leg with semi bent body downward.....	125
- Коло тулубом; • Круг туловищем; - Circling swaying of the body.....	122	- Рівновага із захватом ззаду; • Равновесие с захватом сзади; - Needle scale holding one leg behind.....	126
- Руки дугами донизу; • Руки дугами книзу; - Hands arching downward... 122		- Рівновага із нахилом назад; • Равновесие с наклоном назад; - Horizontal scale backward on one leg.....	126
- Прилади гімнастичні (Снаряди); • Гимнастические снаряды; - Gymnastics apparatus.....	122	- Рівновага кільцем; • Равновесие кольцом; - Arabesque in ring position.....	126
- Акробатична доріжка, тренувальна; • Акробатическая дорожка, тренировочная; - Training Tumbling Track.....	122	- Рівновага на лікті; • Равновесие на локте; - Horizontal elbow support/balance.....	126
- Батут; • Батут; - Trampoline.....	122	- Рівновага однойменна/одностороння; • Одноименное/одностороннее равновесие; - One sided/the same side/unilateral scale on one leg.....	127
- Бруси; • Брусья; - Parallel bars.....	123	- Рівновага різнойменна/різностороння; • Разноименное/разностороннее равновесие; - Contrary/opposite scale on one leg.....	127
- Бруси різновисокі; • Брусья разновысокие; - Asymmetric bars.....	123	- Рівновага у шпагаті із нахилом; • Равновесие в шпагате с наклоном; - Split scale on one leg, bent body.....	127
- Грибок гімнастичний; Грибок гимнастический; - Mushroom wide... 123		- Рівновага у шпагаті із нахилом та захватом; • Равновесие в шпагате с наклоном и захватом; - Split scale on one leg, lean forward grasping knees.....	127
- Килим (для вільних вправ); • Ковер; - Carpet, FX area, floor... 123		- Рівновага фронтальна; • Фронтальное равновесие; - Frontal scale on one leg.....	127
- Кінь-махи • Конь-махи - Pommel horse.....	123	- Рівновага хрестоподібна; • Крестообразное равновесие; - T-balance on one leg.....	127
- Колода; • Бревно; - Variobalance beam.....	123	- Розмахування в висі; • Размахивание в висе; - Swing(ing) in hang.....	128
- Місток гімнастичний; • Мостик гимнастический; - Spring board... 124		- Розмахування в упорі; • Размахивание в упоре; - Swing(ing) in support.....	128
- Перекладина; • Перекладина; - Horizontal bar.....	124	- Розмахування згинаннями; • Размахивание изгибами; - Jerky swing(ing) in hang; whip swing on shot.....	128
- Стіл для опорних стрибків; • Стол для опорных прыжков; - Vaulting table.....	124	- Розмахування на передпліччях; • Размахивание на предплечья; - Swinging in forearm support.....	128
- Присіди; • Приседы; - Squats; crouch stand; squats down.....	124		
- Напівприсід «відкритий»; • Открытый полуприсед; - Open half squat position.....	124		
- Присід коловий; • Круглый присед; - Round squat.....	124		
- Присід на одній, друга вперед (пушка); • Присед на одной, другая вперед (пушка); - Squat on one leg, free leg forward; («cannon»).....	124		
- Присід на одній, друга вперед із захватом; • Присед на одной, другая вперед из захватом; - Squat on one leg, free leg forward with handclaps.....	124		
- Присід пружинячий • Пружинящий присед; - Springy squat: from normal stand execute squat position.....	124		
- Рівновага; • Равновесие; - Balance; scale; lever.....	124		

- Розмахування на руках; • Размахивание на руках; - <i>Swinging in upperarm support</i>	128	- Сальто назад із затриманням обертання (затяжне); • Сальто назад с задержкой вращения (затяжное); - <i>Salto backward with delayed rotation</i>	132
- Розмахування хльостоподібне; • Хлестоподобное размахивание; - <i>Whip swinging in hang</i>	128	- Сальто назад із поворотом кругом на 360°; • Сальто назад с поворотом кругом на 360°; - <i>Salto backward with full turn</i>	132
- Рухи ногами; • Движения ногами; - <i>Legs movement</i>	128	- Сальто подвійне назад із поворотом на 360° у другому сальто; • Двойное сальто назад с поворотом на 360° во втором сальто; - <i>Double salto backward with full turn in the second; back-in, full out</i>	133
- Рухи ногами в бічній площині; • Движение ногами в боковой плоскості; - <i>Leg movements in lateral plane</i>	128	- Сальто подвійне назад із поворотом у першому на 360°, друге прогинаючись; • Двойное сальто назад с поворотом в первом на 360°, второе прогнувшись; - <i>Double salto backward with full turn in the first, second layout; double full-in, back layout</i>	133
- Рухи ногами в лицевій площині; • Движение ногами в лицевой плоскості; - <i>Legs circling movement in facial plane</i>	129	- Сальто подвійне назад із поворотом на 360° у другому сальто; • Двойное сальто назад с поворотом на 360° во втором сальто; - <i>Double salto backward with full turn in the second; back-in, full out</i>	133
- Рухи різнойменні ногами; • Разноименные движения ногами; - <i>Leg dissimilar motions; Different direction movements of leg</i>	129	- Сальто подвійне назад із поворотом у першому на 360°, друге у групуванні; (пірует – задне сальто); • Двойное сальто назад с поворотом в первом на 360°, второе в группировке; (пирует – заднее сальто); - <i>Double salto backward with full turn in the first, second tucked; (double full-in, back-tucked)</i>	133
- Рухи зігнутими ногами; • Движения согнутыми ногами; - <i>Leg bent movements</i>	129	- Сальто подвійне назад у групуванні; • Двойное сальто назад в группировке; - <i>Double salto backward; double salto tucked</i>	133
- Згинання ніг у бічній площині; • Сгибание ног в боковой плоскості; - <i>Leg bending inlateral plane</i>	130	- Сальто подвійне назад у групуванні з поворотом у другому на 180°; • Двойное сальто назад в группировке с поворотом во втором на 180°; - <i>Double salto backward tucked with half turn in the second</i>	133
- Згинання ніг у лицевій площині; • Сгибание ног в лицевой плоскості; <i>Legs bending in facial plane</i>	130	- Сальто подвійне назад у групуванні з поворотом у першому і другому сальто на 180°; («лунне сальто»); • Двойное сальто назад в группировке с поворотом в первом и втором сальто на 180°; («лунное сальто»); - <i>Double salto backward with half turn in each salto; double half-in, half-out; («Moon salto»)</i>	133
- Сальто; • Сальто; - <i>Salto; somersault</i>	131	- Сальто подвійне назад через перекладину у вис (у групуванні, зігнувшись, із поворотами); • Двойное сальто назад через перекладину в вис (в группировке, согнувшись, с поворотами); - <i>Double back salto over the bar to hang (tucked, picked, with turns)</i>	134
- Сальто арабське прогинаючись/зігнувшись; • Арабское сальто прогнувшись/согнувшись; - <i>Arabic layout side salto; free cartwheel/ picked side salto</i>	131	- Сальто потрійне назад; • Тройное сальто назад; - <i>Triple salto backward tucked</i>	134
- Сальто арабське подвійне; • Двойное арабское сальто; - <i>Double arabic side salto</i>	131	- Сальто темпове назад; • Сальто темповое назад; - <i>Whip salto; temp salto; accelerated salto</i>	134
- Сальто боком/вбік/арабське; • Сальто боком/в сторону/арабское; - <i>Side salto/sideward/Arabic</i>	131		
- Сальто вперед у групуванні; • Сальто вперед в группировке; - <i>Salto forward tucked</i>	131		
- Сальто вперед в перехід; • Сальто вперед в переход; - <i>Front salto, step out</i>	131		
- Сальто вперед прогнувшись; • Сальто вперед прогнувшись; <i>Salto forward layout</i>	131		
- Сальто вперед прогнувшись з приходом на одну ногу • Сальто вперед прогнувшись с приходом на одну ногу; - <i>Free walkover</i>	132		
- Сальто вперед згинаючись-розгинаючись з поворотом на 180° 360°; • Сальто вперед сгибаясь-разгибаясь с поворотом на 180° 360°; <i>Salto forward piked-open with half fnd full turns (180°, 360°)</i>	132		
- Сальто назад згинаючись-розгинаючись (згин-розгин) • Сальто назад сгибаясь-разгибаясь (сгиб-разгиб); - <i>Salto backward piked open</i>	132		
- Сальто назад зігнувшись; • Сальто назад согнувшись; - <i>Salto</i>			

- Сід; • Сед; - Seat position.....	134	- Стойка основна; • Основная стойка; - Normal stand (n. st.).....	135
- Сід зігнувши ноги; • Сед согнув ноги; - Seat legs bent.....	134	- Стойка перед приладом; • Стойка перед снарядом; Front stand (at the apparatus).....	135
- Сід зігнувши ноги вперед; • Сед согнув ноги вперед; - Seat legs bent forward.....	134	- Стойка спиною (до приладу); Стойка спиной (к снаряду) Stand rear ways (to the apparatus).....	135
- Сід зігнувшись із глибоким захватом; • Сед согнувшись с глибоким захватом; - Sit grasping ankles and pulling chest down.....	134	- Стойка між жердинами поперек; • Стойка между жердыми поперек; Inner cross-stand (PB).....	135
- Сід із положення лежачи на спині; • Сед из положения лежа на спине; - Abdominal rise.....	134	- Стойка між жердинами повздожньо; • Стойка между жердыми продольно - Inner side-stand (PB).....	135
- Сід кутом; • Сед углом; - Angled seat.....	135	- Стойка ноги нарізно; • Стойка ноги врозь; - Straddle stand.....	135
- Сід кутом зігнувшись; • Сед углом согнувшись; - Picked seat; V-seat.....	135	- Стойка ноги нарізно лівою/правою; • Стойка ноги врозь левої/правой; - The left/the right astride stand.....	135
- Сід на п'ятках з нахилом; • Сед на пятках с наклоном; - Kneeling seat hips bent with deep trunk lean.....	135	- Стойка на одній, друга зігнута вперед на носок; • Стойка на одной, другая согнута вперед на носок; - Stand on one leg, other leg bent forward.....	135
- Сід на п'ятці, друга нога вперед на носок; • Сед на пятке, другая нога вперед на носок; - Kneeling seat hip bent, other leg forward on toe.....	135	- Стойка на одній, друга зігнута назад; • Стойка на одной, другая согнута назад; - Stand on one leg, other leg bent backward.....	135
- Сід на стегні; • Сед на бедре; - Seat on the thigh/on the hip.....	135	- Стойка широка ноги нарізно; • Широкая стойка ноги врозь; - Wide/broad straddle stand; apart standing.....	135
- Сід ноги нарізно; • Сед ноги врозь; - Seat legs straddled; straddled seat.....	135	- Стойка на колінах; • Стойка на коленях; - Knee standing position.....	136
- Сід у групуванні; • Сед в группировке; - Seat grasping legs.....	135	- Стойка на одному коліні; • Стойка на одном колене; - On one knee standing; - knee stand position.....	136
- Спади; • Спады; - Drops.....	135	- Стойка на одному коліні, друга вперед на носок; • Стойка на одном колене, другая вперед на носок; - On one knee standing, other leg forward on toe.....	137
- Спад назад із стійки на руках у вис зігнувшись/прогинаючись; • Спад назад со стійки на руках в вис согнувшись/прогнувшись; - Back drop from handstand to packed/arched hang.....	135	- Стойка на напівпальцях; • Стойка на полупальцах; - Half the position; attitude: - to lift on pillow – feet.....	137
- Спад назад - підйом розгином (кільця, бруси, перекладина); • Спад назад - подъем разгибом (кольца, брусья, перекладина); - Back drop – kip up (rings, parallel bars, horizontal bar).....	135	- Стойка на одній, другу назад на носок; • Стойка на одной, другую назад на носок; - Stand on one leg, other leg on toe backward..	137
- Спад пізній; • Поздний спад; - Later drop.....	135	- Стойки; 2. (ногами догори) • Стойки (ногами вверх); - Stand; Balance (heels over head).....	137
- Спад ранній; • Ранний спад; - Early drop.....	135	- Стойка на голові без допомоги рук; • Стойка на голове без помощи рук; No-hand headstand.....	137
- Статичні положення; • Статические положения; - Held balance position, static positions.....	135	- Стойка на голові і передпліччях; • Стойка на голове и предплечьях; - Head and forearm stand.....	137
- Стойки 1. (головою догори); • Стойки (головой вверх) - Stand; standing position; vertical position (head upward).....	135	- Стойка на голові і руках; • Стойка на голове и руках; Headstand; Head balance.....	138
- Стойка «Вільно!»; • Стойка «Вольно!»; - Stand at easy!.....	135	- Стойка на лопатках (стійка берізка); • Стойка на лопатках (стойка березка); Neck stand; Candle stand; Neck and shoulder stand.....	138
- Стойка вузька нарізно; • Узкая стойка; - Narrow straddle stand.....	135		
- Стойка зімкнута; • Сомкнутая стойка; - Close stand (ing).....	135		
- Стойка «Мірна»; • «Мерная» стойка; - Measured stand.....	135		
- Стойка на носках; • Стойка на носках; - Stand on tip-toe; ballet stand.....	135		

- Стойка на лопатках без підтримки руками; • Стойка на лопатках без підтримки руками; - Neck stand without hands support.....	138	- Стрибок із зміною положень ніг (ножиці); • Прыжок со сменой положений ног (ножницы); - Scissors jump/kick.....	141
- Стойка на плечах; • Стойка на плечах; - Shoulder stand.....	138	- Стрибок кільцем; • Прыжок кольцом; - Ring jump.....	141
- Стойка на передпліччях; • Стойка на предплечьях; - Forearm stand; forearm balance.....	139	- Стрибок кільцем однією ногою; • Прыжок кольцом одной ногой; - Ring jump with one leg.....	141
- Стойка на руках; • Стойка на руках; - Handstand; hands balance.....	139	- Стрибок кроком; • Прыжок шагом; - Foot to foot jump.....	141
- Стойка на руках кутом; • Стойка на руках углом; - Angled handstand.....	139	- Стрибок на руки; • Прыжок на руки; - Dive / jump to handstand.....	141
- Стойка на руках, ноги у шпагаті; • Стойка на руках, ноги в шпагате- Handstand with legs in split(s) position.....	139	- Стрибок ноги нарізно; • Прыжок ноги врозь; - Straddle jump.....	141
- Стойка на руках кільцем; • Стойка на руках кольцом; - Handstand in ring position.....	139	- Стрибок підбивний; • Подбивной прыжок; - Cabriole; stag leap; beat hop/jump; kick jump.....	141
- Стойка на одній руці; • Стойка на одной руке; - One hand handstand.....	139	- Стрибок прогинаючись; • Прыжок прогнувшись; - Arched jump; straight body jump.....	142
- Стойка на одному плечі; • Стойка на одном плече; - Stand on one shoulder.....	139	- Стрибок прямий; • Прямой прыжок; - Straight/vertical jump-up.....	142
- Стрибки; • Прыжки; - Springs; jumps; leaps.....	139	- Стрибки опорні • Опорные прыжки; - Vaults; vaulting's.....	142
- Скачок/підскок; • Скачок/подскок; - Hop jump; skip jump hurdl.....	139	- Стрибок зігнувши ноги; • Прыжок согнув ноги; - Squat vault.....	142
- Стрибок акробатичний • Акробатический прыжок; - Tumbling stunt.....	140	- Стрибок із поворотом кругом півтора сальто назад (Куерво); • Прыжок с поворотом кругом полтора сальто назад (Куэрво); - Handspring (round off) with half turn 1^{1/2} back salto vault (Cuervo).....	142
- Стрибок без перевертання через голову; • Прыжок без переворачивания через голову; - Vertical jump.....	140	- Стрибок ноги нарізно; • Прыжок ноги врозь; - Straddle vault.....	143
- Стрибок галоп; • Прыжок галопа; - Gallop jump.....	140	- Стрибок ноги нарізно назад; • Прыжок ноги врозь назад; - Scissors with half turn vault.....	144
- Стрибок горизонтальний; (бедуїнський); • Горизонтальный прыжок; (бедуинский); - Butterfly jump; Bedouin jump.....	140	- Стрибок переворот вперед із поворотом кругом на 360°; • Прыжок переворот вперед с поворотом кругом на 360°; - Handspring forward with full turn vault.....	144
- Стрибок затяжний; • Затяжной прыжок; - Delayed/flying jump.....	140	- Стрибок переворот вперед із послідовним півтора сальто у групуванні; • Прыжок переворот вперед с последующим полтора сальто в группировке; Handspring followed by 1^{1/2} salto tucked vault.....	144
- Стрибок зігнувши ноги вперед; • Прыжок согнув ноги вперед; - Cat jump.....	140	- Стрибок переворотом вперед із поворотом і півтора сальто назад (Цукахара); • Прыжок переворотом вперед с поворотом и полтора сальто назад (Цукахара); - Handspring with half turn, followed by one and a half salto backward vault; Tsukahara vault.....	144
- Стрибок зігнувши ноги назад; • Прыжок согнув ноги назад; - Hollow jump with knee bent.....	140	- Твісти; • Твисты; - Arabian saltos.....	144
- Стрибок зігнувшись/кутом; • Прыжок согнувшись/углом; - Angle jump; flexed hips jump.....	140	- Півтори твісту у групуванні або зігнувшись у перекид вперед; • Полтора твиста в группировке или согнувшись в кувырок вперед; - 1^{1/2} Arabian salto tucked or picked to roll out.....	144
- Стрибок з однієї ноги на дві; • Прыжок с одной ноги на две; - Foot to feet jump.....	141	- Твіст затяжний; • Твист затяжной; - Jump backward with half turn and delayed / late front salto tucked.....	144
- Стрибок з поворотом; • Прыжок с поворотом; - Jump with turn; turning leap.....	141		
- Стрибок із поворотом на 360°; • Прыжок с поворотом на 360°; - Jump with full turn.....	141		

- Твіст подвійний ; • Твист двойной; - <i>jump backward with half turn and double front salto</i>	144	- Упор лежачи ззаду ; • Упор лежа сзади; - <i>Leaning support rear ways; back leaning support</i>	150
- Упори ; • Упоры; - <i>Supports; rests</i>	145	- Упор лежачи ззаду на передпліччях ; • Упор лежа сзади на предплечьях; - <i>Back lying with forearm support; underarm support</i>	150
- Упор боковий горизонтальний на лікті ; • Боковой горизонтальний упор на локте; - <i>Side elbow balance on one arm</i>	145	- Упор лежачи із зігнутими руками (на грудях) ; • Упор лежа с согнутыми руками (на груди); - <i>Prone lying position; bent arm lying rest</i>	150
- Упор боковий, руки в сторони, хрест Азаряна ; • Боковой упор, руки в стороны, крест Азаряна; - <i>Side cross; Azorean cross</i>	145	- Упор лежачи кільцем ; • Упор лежа кольцом; - <i>Lying support on ring position</i>	150
- Упор горизонтальний ; • Горизонтальний упор; - <i>Free horizontal support</i>	146	- Упор лежачи на передпліччях ; • Упор лежа на предплечьях; - <i>Lying with forearm support</i>	150
- Упор горизонтальний на зігнутих руках ; • Горизонтальний упор на согнутых руках; <i>Horizontal support on bent arms</i>	146	- Упор лежачи на руках ноги нарізно (брусся) ; • Упор лежа на руках ноги врозь (брусся); - <i>Prone lying position underarm support straddled legs (bars)</i>	150
- Упор горизонтальний, руки в сторони ; «літак» • Упор горизонтальний, руки в стороны; «самолет»; - <i>Horizontal cross; «airplane»</i>	146	- Упор лежачи на стегнах ; • Упор лежа на бедрах; - <i>Lying on thighs</i>	151
- Упор ззаду ; • Упор сзади; - <i>Back / rear support, back leaning support</i>	146	- Упор сидячи ззаду ; • Упор сидя сзади; - <i>Seating support rear ways; back seating support</i>	151
- Упор зігнувшись ззаду ; • Упор согнувшись сзади; - <i>Back high pointed angle support</i>	146	- Упор сидячи на приладі (бруси) ; • Положення сидя на снаряде (брусся); - <i>Seat position on the apparatus (bars)</i>	151
- Упор кутом ; • Упор углом; - <i>Half level; L – support; angled support</i>	147	- Упор сидячи ззаду ноги нарізно (змішаний сід) ; • Упор сидя сзади нооги врозь (смешаний сед); - <i>Back straddle sit support (mixed seat position)</i>	151
- Упор на руках ; • Упор на руках; - <i>Underarm support</i>	147	- Упор сидячи ноги нарізно ; Упор сидя ноги врозь; - <i>Straddle legs support</i>	151
- Упор на руках ззаду ; • Упор на руках сзади; <i>Underarm support bending of the back</i>	147	- Упор сидячи ззаду зігнувшись ; • Упор сидя сзади согнувшись; - <i>Packed back seating support; V – back seating support</i>	151
- Упор ноги нарізно правою ; • Упор ноги врозь правой; - <i>Astride right leg support</i>	148	- Упор стоячи на колінах ; • Упор стоя на коленах; - <i>Kneeling arms support</i>	151
- Упор ноги нарізно назовні ; • Упор ноги врозь вне; - <i>Angled support position with legs astride; free straddle angle support</i>	148	- Упор стоячи на одному коліні ; • Упор стоя на одном колене; - <i>Arms support standing on one knee</i>	151
- Упор на передпліччях ; • Упор на предплечьях; - <i>Forearm support</i>	148	- Упор стоячи на одному коліні боком ; • Упор стоя на одном колене боком; - <i>Side arm support standing on one knee</i>	151
- Упор різний ; • Разный упор; - <i>Different support</i>	148	- Хвати ; • Хваты; - <i>Grips; grasps; holds</i>	152
- Упор руки в сторони в стойці ; • Упор руки в стороны в стойке; - <i>Inverted cross; handstand cross</i>	148	- Хват вузький ; • Хват узкий; - <i>Narrow grip/grasp</i>	152
- Упор руки в сторони, (хрест) ; • Упор руки в стороны, (крест); - <i>Cross support (crucifix)</i>	149	- Хват глибокий ; • Хват глубокий; - <i>Wrist grasp; deep grip</i>	152
- Упор руки в сторони кутом ; • Упор руки в стороны углом; - <i>L-cross</i>	149	- Хват зворотній ; • Хват обратный; - <i>Dislocated grasp/grips</i>	152
- Упори змішані ; • Смешанные упоры; - <i>Mixed support</i>	149	- Хват знизу ; • Хват снизу; - <i>Reverse grip; under grasp</i>	152
- Упор лежачи ; • Упор лежа; - <i>Lying support; front lying support</i>	149	- Хват різний ; • Хват разный; - <i>Mixed grip; combined grasp</i>	152
- Упор лежачи боком ; • Упор лежа боком; - <i>Side leaning support</i>	149		
- Упор лежачи боком на передпліччі ; • Упор лежа боком на предплечье; - <i>Side leaning forearm support</i>	149		
- Упор стоячи на колінах ; • Упор стоя на коленах; <i>Kneeling arms support</i>	149		

- Хват схресний; • Хват скрестный; - <i>Crossed grip/grasp</i>152	- Шпагат різнойменний; • Разноименный шпагат; - <i>Opposite split</i>154
- Хват широкий; • Хват широкий; - <i>Apart grasp/grip; broad grasp</i>152	- Штанга; • Штанга; - <i>Barbell</i>154
- Хвати з партнером; • Хваты с партнером; - <i>Grasps with a partner</i>152	- Вправи зі штангою; • Упражнения со штангой; - <i>Exercises with a barbell</i>154
- Захват; • Захват; - <i>Handclasp grasp; wrist grasp</i>152	- Впад з гантелями; • Выпад с гантелями; - <i>Dumb-bells lunge</i>154
- Зворотній хват; • Обратный хват; - <i>Snake grasp hands</i>153	- Впад із штангою; • Выпад со штангой; - <i>Barbell lunge</i>155
- Лицевий хват; • Лицевой хват; - <i>Facial grasp; contrary grasp</i>153	- Жим на лаві; • Жим на скамье; - <i>Bench press</i>155
- Обхват; • Обхват; - <i>Elbow grasp</i>153	- Жим штанги від плечей; • Жим штанги от плеч; - <i>Barbell shoulder press</i>156
- Прямий хват; • Прямой хват; - <i>Straight grasp</i>153	- Згортання біцепсів штангою; • Свертывание бицепсов штангой; - <i>Barbell biceps curl</i>156
- «Решітка»; • «Решетка»; - <i>Basket grip</i>153	- Присід; • Присед;.....156
- «Хвиля»; • «Волна»; - <i>«Wave»</i>153	- Пожимання плечима; • Пожимание (плечами); - <i>Barbell shrug</i>157
- Шпагати; • Шпагаты; - <i>Splits</i>153	- Поштовх жимом; • Толчек жимом; - <i>Push press</i>157
- Шпагат із нахилом назад; • Шпагат с наклоном назад; - <i>Lean backward Split</i>153	- Римська тяга у положенні стоячи ноги нарізно зігнувшись; • Римская тяга в положении стоя ноги врозь согнувшись; - <i>Romanian dead lift in position straddle stand to bent over row</i>157
- Шпагат кільцем; • Шпагат кольцом; - <i>Ring split; split in ring position</i>153	- Розкочуй штангу; • Раскатай штангу; - <i>Barbell roll out</i>157
- Шпагат ноги нарізно; • Шпагат ноги врозь; - <i>Side split</i>153	- Скручування штанги; • Скручивание штанги; - <i>Barbell curl</i>158
- Шпагат ноги нарізно, лежачи на животі; • Шпагат ноги врозь, лежачи на животе; - <i>Side split lying with stomach on the floor</i>154	- Стойка ноги нарізно, ривок у присід; • Стойка ноги врозь, рывок у присед; - <i>Straddle stand, power clean to front squat</i>158
- Шпагат однойменний; • Одноименный шпагат; - <i>Unilateral/one sided split</i>154	- Тяга; • Тяга; - <i>Dead lift</i>159
- Шпагат правою/лівою; • Шпагат правой/левой; - <i>Split with right/left leg in front of the body</i>154	

- Акробатичні вправи;

- акробатичні вправи мають різнобічний вплив на розвиток рухових здібностей; при правильному підборі ці вправи можуть бути одним із важливих засобів розвитку фізичних якостей — спритності, сили, статокінетично і стійкості. Вправи класифікуються: а) на динамічні (перекати, перекиди, перевороти, сальто); б) на статичні: (шпагати, мости, стойки);

- Вальсет;

- при навчанні перевороту вперед попередньо вивчається підскок на одній (друга зігнута вперед, руки вгору), який сприяє потрібному темпу руху;

- Викрути;

- Викрут: рух у плечових суглобах під час якого тіло переходить із одного положення в друге без зміни хвату;

- Викрут високий вперед (кільця);

- на маху назад кільця розводяться, тіло піднімається вгору; плечі не нижче рівня кільця; коли тіло проходить вертикаль і опускається донизу, прямі руки знаходяться за головою, кільця зближаються;

- Викрут вперед зігнувшись (кільця);

- махом назад тіло витягнуте і прогнуте; із положення, коли тіло піднімається до горизонталі із одночасним поверненням кистей всередину і розведенням рук в сторони,

• Акробатические упражнения;

Акробатические упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие двигательных способностей; при правильном подборе эти упражнения могут быть одним из важных средств развития физических качеств — ловкости, силы, статокінетической устойчивости.

Упражнения классифицируются: а) на динамические (перекаты, кувырки, перевороты, сальто); б) на статические (шпагаты, мосты, стойки);

• Вальсет

• при обучении перевороту вперед предварительно изучается подскок на одной (другая согнута вперед, руки вверх), который способствует нужному темпу движения;

• Выкруты;

• Выкрут: движение в плечевых суставах, во время которого тело переходит из одного положения в другое без изменения хвата;

• Высокий выкрут вперед (кільця);

• на махе назад кольца разводятся, тело поднимается вверх; плечи не ниже уровня колец; когда тело проходит вертикаль и опускается вниз, прямые руки находятся за головой, кольца сближаются;

• Выкрут вперед согнувшись (кільця);

• махом назад тело вытянутое и прогнутое; из положения, когда тело поднимается до горизонталі одночасним поворачиванием кистей внутрь и разведением рук в сторо-

- Acrobatic exercises;

acrobatic combinations; - acrobatic exercises exert many sided influence for development motor abilities; if these exercises to choose correctly, they can be one of important means development of physical qualities — agility strength, statokinetic stability. Exercises classification: a) on dynamic (trunks, rolls, handsprings, salto); b) on static (splits, bridges, handstands);

- Hop jump; hurdle step; skip step;

- before to learn handspring should to learn hop jump on one leg (other leg bent forward), that promotes to a necessary tempo/rate of movement;

- In locations; dislocations;

- location: movement in shoulder connections when body moves from one position to other position without grasp change;

- High in location (rings);

- during swing backward rings spread, the body raises upward; shoulders are not lower of rings level; when the body passes vertical line and lowers down, straight arms are behind of the head, rings closes/ approaches;

- In location forward with bent body;

- during swing backward the body extended and slightly arched; from position, when the body moves to horizontal line turning hands inside and spreading arms sideward executes



виконується викрут у плечових суглобах і згинання у тазостегнових суглобах;

- **Викрут вперед прогинаючись;**
- під час маху назад і проходження вертикалі тіло зберігає незначно прогнуте положення, кисті повертаються всередину, руки розводяться в сторони, що полегшує виконання викруту;

- **Викрут вперед силою;**
- виконується із вису; кисті повертаються всередину із одночасним викрутом вперед і рухом прямим тілом у вис прогинаючись;

- **Викрут назад (кілець);**
- із вису зігнувшись тіло розгинається назад —вгору і кілець розводяться в сторони;під час цих рухів плечі піднімаються ближче до рівня кілець, що полегшує виконання викруту і позбавляє від больових відчуттів у плечах;

- **Випади;**
- випад характеризується виставленням ноги у будь-якому напрямку і одночасним згинанням; тулуб зберігає вертикальне положення; нога, що позаду, пряма; глибина випаду виконується рухом ноги, що позаду тіла із опорою на напівпальці або на стопу;

- **Випад вправо/вліво;**
- ступні повернуті назовні, тулуб вертикально, вага тіла на обох ногах; зігнута нога має більше напруження, бо для зберігання рівноваги

ны, выполняется выкрут вперед в плечевых суставах и сгибание в тазобедренных суставах;

• **Викрут вперед прогнувшись;**
• во время маха назад и прохождения вертикали тело сохраняет слегка прогнутое положение, кисти поворачиваются внутрь, руки разводятся в стороны, что облегчает выполнение выкрута;

• **Викрут вперед силой;**
• выполняется из виса; кисти поворачиваются внутрь с одновременным выкрутом вперед и движением прямым телом в висе прогнувшись;

• **Викрут назад (кольца);**
• из виса согнувшись тело разгибается назад - вверх и кольца разводятся в стороны; во время этих движений плечи поднимаются ближе к уровню колец, что облегчает выполнение выкрута и избавляет от болезных ощущений в плечах;

• **Випади;**
• выпад характеризуется выставлением ноги в любом направлении и одновременным сгибанием; туловище сохраняет вертикальное положение; нога, которая сзади, прямая; глубина выпада выполняется движением ноги, которая сзади тела с опорой на полупальцы или на ступню;

• **Выпад вправо/влево;**
• ступни повернуты наружу, туловище вертикально, вес тела на двух ногах; согнутая нога напряжена больше, т.к. для сохранения

inlocation in shoulder joints and the body bands in hips;

- **In location forward with straight body;**

- during swing backward and passing vertical line the body keeps slightly arched position, hands turn inside, arms spread sideward, that lightens execution of in location;

- **Dislocate front ways;**

- this exercise executes from hang position; hands turn inside with simultaneous inlocation into shoulder joints forward and with the straight body movement to straight inverted hang;

- **Dislocation backward (rings);**

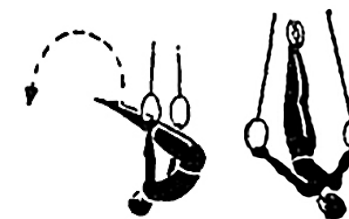
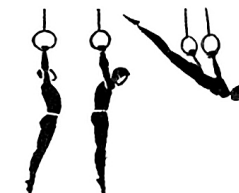
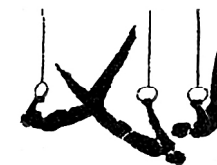
- from inverted/kip hang; picked inverted hang the body stretches back — upward and rings separate sideward; during there movements shoulders raise almost to rings level, that lightens execution dislocation and save/deliver from hurt(full) feeling in shoulders;

- **Lunges;**

- lunge characterizes with leg extension at any direction and simultaneous bending of behind leg; the trunk keeps vertical position; leg that is behind of the body is stretched; depth of lunge executes with movement of leg that is behind of the body with support on half-toe or foot;

- **Right/left side lunge;**

- feet turned outside, the trunk is at vertical position; body weight is on body legs; bent leg is strained more that other leg because for keeping



приймають участь м'язи внутрішньої і зовнішньої поверхні стегна;

равновесия принимают участие мышцы внутренней и внешней поверхности бедра;

balance take perform inner and external surface of thigh / hip;

- Випад нахилено;

- виконується нахилом тулуба в бік зігнутої ноги; тулуб і пряма нога складають пряму лінію; руки на пояс або вгору;

• Выпад наклонно;

• выполняется наклоном туловища в сторону согнутой ноги; туловище и прямая нога составляют прямую линию; руки на пояс или вверх;

-Oblique body bent lunge;

- this lunge executes with trunk leaning sideways/body behind sideways to bent leg side; trunk and straight leg form one straight line; arms on hips/thighs or upward;

- Випад правою/лівою;

- нога, яка виконує випад, зігнута у коліні, ступня повернута назовні, коліно не виходить попереду ступні; нога, що позаду, пряма, ступня повернута назовні; ці положення ступнів допомагають утримувати тіло у вертикальному положенні; руки знаходяться на поясі;

• Выпад правой/левой;

• нога, выполняющая выпад, согнута в колене, ступня повернута наружу, колени не выходят впереди ступни; нога сзади прямая, ступня повернута наружу; эти положения ступней помогают сохранять тело в вертикальном положении; руки находятся на поясе;

- Right/left leg lunge forward;

- leg that executes lunge forward is bent at knee, foot turned outside, knee is not in front of foot; leg behind of the body is extended, foot turned outside; these feet positions help to keep body at vertical position; hands are on the hips;

- Виси;

- У висах вагу тіла приймають на себе м'язи рук і плечового пояса; інші м'язи запобігають розходженню суглобових поверхонь у суглобах, укріплюючи суглоби від розтягувань. Всі рухи, що виконуються у висі викликають компенсаторні зміни положень інших частин тіла для збереження положення загального центру ваги (ЗЦВ) на одній вертикалі з опорою. Так, наприклад, при виконанні вису на зігнутих руках тіло приймає нахилене положення, що компенсується для зберігання статичного положення або згинанням у тазостегнових суглобах, або прогинанням у поперечному відділі хребта. Такі зміни є критерієм для оцінки вірності виконаного положення.

• Висы;

• В висах вес тела принимают на себя мышцы рук и плечевого пояса; другие мышцы предупреждают расхождение суставных поверхностей в суставах, укрепляя суставы от растягиваний. Все движения, выполняющиеся в висе вызывают компенсаторные изменения положений других частей тела для сохранения положения общего центра тяжести (ОЦТ) на одной вертикали с опорой. Так, например, при выполнении вися на согнутых руках тело принимает положение, что компенсируется для сохранения статического положения или сгибания в тазобедренных суставах, или прогибанием в поясничном отделе позвоночника. Такие изменения есть критерием для оценки верности выполненного положения, например, в висе согнувшись на кольцах нельзя требовать,

- Hangs;

- At hangs weight of the body muscles arms and shoulders take on itself; other group of muscles prevent from divergence of joint surface of joints, strengthening joints from strain; all movements that execute at hang call compensate changes of position other part of the body that to keep a basic centre of gravity (bcg) on one vertical with the support; so, for example, when executes bent arms hang the body takes oblique position, that compensate for keeping of static position with body bent in hips or arching in small of the back; these changes are criterions for estimation of truth/correctness executed position; for example, at inverted/kip hang; picked inverted hang impossible to require that the body was at horizontal position that define with level of



тулуб знаходився у горизонтальному положенні, яке визначається рівнем згинання у тазостегнових суглобах, при якому ЗЦВ у вертикальній площині, що проходить через точки хвату;

Виси поділяються на прості та змішані.

- Вис горизонтальний;

- робоча вісь приладу попереду тіла; при утриманні положення руки тиснуть на робочу вісь приладу до тулуба; м'язи живота максимально напружені;

- Вис горизонтальний боком на одній руці;

- передпліччя руки, яка виконує хват за спиною; тулуб лежить на плечі зігнутої руки, друга рука вгору, що допомагає утримуванню рівноваги;

- Вис горизонтальний ззаду;

- тіло пряме або злегка прогнуте, голова прямо;

- Вис ззаду;

- вісь приладу знаходиться за спиною; тіло незначно зігнуте або пряме; при висі на кільцях кисті повернуті всередину долонями назовні і відчувається витягування великих грудних м'язів і плечових з'єднань / суглобів;

- Вис зігнувши ноги вперед;

- положення виконується на різних приладах: на жердині хватом зверху, знизу; на кільцях кисті

щоб туловище знаходилося в горизонтальному положенні, которое определяется уровнем сгибания в тазобедренных суставах, при котором ОЦТ в вертикальной плоскости, который проходит через точки хвата;

Висы делятся на простые и смешанные.

• Горизонтальный вис;

• рабочая ось снаряда впереди тела; при удержании положения руки жмут на рабочую ось снаряда к туловищу; мышцы живота максимально напряжены;

• Горизонтальный вис боком на одной руке;

• предплечье руки, выполняющей хват за спиной; туловище лежит на плече согнутой руки, другая рука вверху, что помогает удерживанию равновесия;

• Горизонтальный вис сзади;

• тело прямое или слегка прогнута, голова прямо;

• Вис сзади;

• ось снаряда находится за спиной; тело незначительно согнуто или прямое; при висе на кольцах кисти повернуты внутрь ладонями наружу и ощущается вытягивание больших грудных мышц и плечевых соединений / суставов;

• Вис согнув ноги вперед;

• положение выполняется на различных снарядах; на жерди хватом сверху, снизу; на кольцах в любом

flexing at hips, where BCG is at vertical plane that moves through point of grasp;

Hangs are divided into simple and mixed.

- Horizontal lever;

- working axis of apparatus is in front of the body; when executes body position, hands press on working axis of apparatus to the body; abdominal muscles as tensed as possible/can;

- Horizontal side lying hang on one hand;

- forearm that executes grip is behind of the back; the trunk lies on upper arm of bent arm, other arm raised upward, that help to keep balance;

- Horizontal hang rear ways;

back horizontal lever;
- the body is straightening or slightly arched; the head up-right;

- Hang rear ways; back ward hang; reverse hang;

- axis of apparatus is behind of the back; the body slightly bent or straighten; during hang on rings hands turned inside with palms outside and feels extension greater pectoral muscles and joints of shoulders;

- Hang with bent legs forward;

- the body position executes on apparatus: on bar with over grip, under grip; on rings hand may be turn to



можуть бути повернуті у будь якому напрямку; у тазостегнових і колінних суглобах прямий кут;

- **Вис зігнувшись (кольця);**
- положення тіла як на кільцях, але робочавісь приладу знаходиться позаду тіла;

- **Вис зігнувшись ззаду;**
- положення тіла і кистей при хваті на кільцях те саме, що і у попередньому висі, але із значним згинанням у тазостегнових суглобах;

- **Вис зігнувшись ноги нарізно зовні;**
- ноги розводяться на необхідну ширину; хват залежно від завдання;

- **Вис кутом;**
- ноги прямі і підняті у горизонтальне положення; руки і тулуб витягнуті, голова прямо;

- **Вис на зігнутих руках;**
- руки зігнуті в ліктях і прижаті до тулуба; тіло незначно прогнуте, голова прямо; плечова вісь нижче точок хвату;

- **Вис прогинаючись (кільця, жердина);**
- **Кільця:** тіло у вертикальному положенні головою донизу злегка прогнуте або пряме; кисті прижаті до стегон назовні; коли це положення виконує новачок, руки напружені і злегка зігнуті і кільця

направлени; в тазобедерних і колінних суглобах прямий угол;

• **Вис согнувшись (кольця);**
• положение тела как на кольцах, но ось снаряда находится сзади тела;

• **Вис согнувшись сзади;**
• положение тела и кистей при хвате на кольцах то же, что и в предыдущем висе, но с значительным сгибанием в тазобедерных суставах;

• **Вис согнувшись ноги врозь вне;**
• ноги разводятся на необходимую ширину; хват в зависимости от задания;

• **Вис углом;**
• ноги прямые и подняты до горизонтального положения; руки и туловище вытянуты, голова прямо;

• **Вис на согнутых руках;**
• руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу; тело незначительно прогнуто, голова прямо; плечевая ось ниже точек хвата;

• **Вис прогнувшись (кольця, жердь);**
• **Кільця:** тело в вертикальном положении головой вниз слегка прогнуто или прямое; кисти прижаты к бедрам снаружи; когда это положение выполняет новичок, руки напружены и слегка согнуты и кольца

any side/direction; at thigh and knee joints must keep right angle;

- **Picked inverted hang; inverted /kip hang (rings);**
- the body position like at rings but working axes of apparatus is behind of the body;

- **Backward packed inverted hang;**
- the hand and the same that described above but with considerable bending the body in hips;

- **Packed inverted hang legs astride;**
Free straddle picked hang; - legs straddles on necessary width; kind of grasp in depend from task;

- **Angled hang; L – hang; half level hang;**
- legs stretched and lifted at horizontal position; the body and hands extended, a head up-right;

- **Bent arms hang / suspension;**
- hands bent in elbows and pressed by the trunk at side; the body slightly arched, a head up-right; shoulder axes lower point of grasp;

- **Hollow inverted hang; arched inverted hang; inverted hang body straight;**
- **Rings:** the body at vertical position with the head down slightly arched or straitened; hands pressed by thighs out side; when this position to execute a beginner, arms strained / tensed



починають рухатись вперед і назад; для того, щоб запобігти цього руху слід поради провиснути у плечах, розслабити м'язи рук і плечей;

- **Жердина:** пряме тіло головою донизу торкається жердини стегнами вперед;

- **Вис прогинаючись ззаду;**
- виконується на робочій осі приладу; тіло пряме головою донизу; хват зверху на ширині плечей; задня поверхня тіла прижата до робочої вісі приладу;

- **Вис простий;**
- пряме тіло у вертикальному положенні; плечі нижче робочої вісі приладу, голова між руками;

- **Виси змішані;**
Виси з додатковою опорою;
- змішані висися стоячи, лежачи, присівши мають переважно гігієнічне значення і використовуються переважно у першій частині занять, при вивченні вихідних положень на приладах; висися стоячи характеризуються прямим положенням тіла, де основне навантаження виконують м'язи спини; при висах стоячи ззаду, лежачи ззаду, лежачи ноги ззаду основне навантаження випадає на м'язи живота і спини; висися стоячи і лежачи ззаду підготовлюють плечові з'єднання до виконання досить значних фізичних навантажень у простому висі ззаду, особливо під час виконання махових рухів, які інтенсивно роз-

починають рухатись вперед і назад; чтобы предупредить это движение, следует посоветовать провиснуть в плечах, расслабить мышцы рук и плеч;

• **Жердь:** прямое тело в вертикальном положении касается жерди бедрами вперед;

• **Вис прогнувшись сзади;**
• выполняется на рабочей оси снаряда; тело прямое головой вниз; хват сверху на ширине плеч; задняя поверхность тела прижата к рабочей оси снаряда;

• **Простой вис;**
• прямое тело в вертикальном положении; плечи ниже оси снаряда, голова между руками;

• **Смешанные висы;**
• смешанные висы стоя, лежа, присев имеют преимущественно гигиеническое значение и используются в основном в первой части занятий, при изучении исходных положений на снарядах; висы стоя характеризуются прямыми положениями тела, где основную нагрузку выполняют мышцы спины; при висах стоя сзади, лежа сзади, лежа ноги назад основная нагрузка выпадает на мышцы живота и спины; висы стоя и лежа сзади подготавливают плечевые соединения к выполнению довольно значительных физических нагрузок в простом висе сзади, особенно во время выполнения маховых движений, которые интенсивно растягивают груд-

and slightly bent and rings begins to move forward and backward, for to prevent this movement should to advice sag in shoulders, relax arm and shoulder muscles;

- **Bar:** the straight body at vertical position touches bar with thighs in front;

- **Back inverted hang body straight;**
- this position executes at working axis of apparatus; the body stretched and hangs with the head down; back surface of thighs pressed by working axes of apparatus; grasp at shoulder width apart;

- **Ordinary hang;**
- straight body is at vertical position; shoulder lower of the working axis; the head between hands;

- **Mixed/combined hangs;**
Hangs with additional support;
- mixed hang, hand and foot support, lying support, crouching support have on the whole/in the main hygienic importance and use mainly during the first part of practice, staying starting position at apparatus; hangs with additional support determining with straight body position where basic physical/muscular load execute dorsal muscles; mixed hangs/stands and front lying hangs into backward hang/reverse hang prepare shoulder joints to executing pretty considerable physical load during simple backward hang/reversehang, especially during executing swinging movements, that intensively stretch pectoral muscles; front lying hangs differ from mixed



тягують м'язи грудей; виси лежачи відрізняються від висів стоячи кутом нахилу тіла до підлоги; при цих висах кут повинен бути менш 45°, тому при висах лежачи вагу тіла утримують не тільки ноги, але й м'язи тулуба, рук, плечового пояса; рухи ногами у висі стоячи, присівши, лежачи залучають до роботи м'язи тазостегнових суглобів і до деякого рівня м'язи тулуба; рухи прямою, зігнутою ногою назад сприяють розтягуванню м'язів передньої поверхні стегон і зміцненню м'язів задньої поверхні стегон; виси стоячи ззаду і переходи у висі лежачи ззаду сприяють розтягуванню м'язів спини у поперечному і нижче грудному відділах так само, як і більшість рухів, пов'язаних з нахилом тулуба до ніг; виси лежачи ззаду і переходи з них у інші положення сприяють розтягуванню грудних м'язів і укріпленню м'язів пресу;

- Вис лежачи;

- руки перпендикулярно до полу; пряме тіло; між тілом і підлогою кут менш 45°; плечі під робочою віссю приладу, голова прямо;

- Вис лежачи боком;

- плечі паралельні робочій віссі приладу; хват двома руками зверху; тіло знаходиться зліва або справа вздовж робочої віссі приладу;

- Вис лежачи ззаду;

- це положення зручно виконувати після вису присівши ззаду переступанням назад;

ные мышцы; висы лежа отличаются от висов стоя углом наклона тела к полу; при этих висах угол должен быть меньше 45°, поэтому при висах лежа вес тела удерживают не только ноги, а и мышцы туловища, рук, плечевого пояса; движения ногами в висе стоя, присев, лежа вовлекают в работу мышцы тазобедренных суставов и до определенного уровня мышцы туловища; движения прямой, согнутой ногой назад способствуют растягиванию мышц передней поверхности бедер и укреплению мышц их задней поверхности; висы стоя сзади и переходы в висы лежа сзади способствуют растягиванию мышц спины в поясничном и нижегрудном отделах так же, как большинство движений, связанных с наклоном туловища к ногам; висы лежа сзади и переходы из них в иные положения способствуют растягиванию грудных мышц и укреплению мышц брюшного пресса;

• Вис лежа;

• руки перпендикулярно к полу; прямое тело; между телом и полом угол менее 45°; плечи под рабочей осью снаряда, голова прямо;

• Вис лежа боком;

• плечи параллельны рабочей оси снаряда; хват двумя руками сверху; тело находится слева или справа вдоль рабочей оси снаряда;

• Вис лежа сзади;

• это положение удобно выполнять после виса присев переступанием назад;

hang/stands with angle of body bent to the floor; when execute these position of the body, angle must be less than 45°, during executing front lying hangs weight of the body hold as legs as and muscles of the trunk, arms, holders; leg movements at mixed hangs, crouch hangs, front lying hangs include for work muscles of hip joints and some group muscles the trunk; movements with straight or bent leg backward help to stretch muscles on the front of the thighs and to strengthen muscles on the back of thighs; mixed hangs and movements to front lying hang help to stretch dorsal muscles of small of the back and lower section of chest as well as most of movements connected with body bent/lean to legs; backward lying hangs and movements from them to other position assist to strain pectoral muscles and to straighten;

- Front hang;

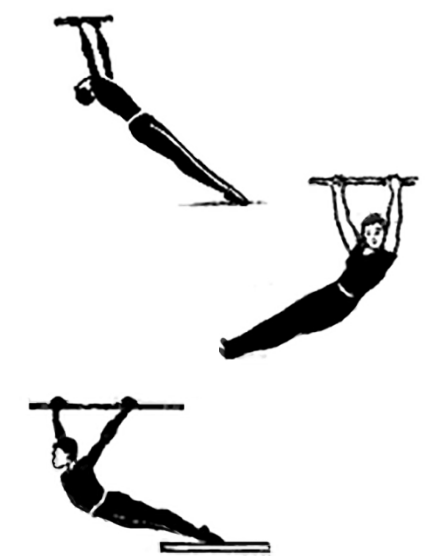
- between the body and the floor angle less 45°; shoulders are under working axis of the apparatus; the body is not move from vertical line more 45°;

- Side lying hang;

- shoulder parallel to working axis of apparatus; oven grasp with both hands; straight body is on the left/right side length ways working axis of apparatus;

- Lying hang rear ways; lying rear hang;

- this position comfortable to do after bang position shifting backward from foot to foot;



- **Вис лежачи ззаду на стегнах;**

із положення вису стоячи на колінах так, щоб робоча вісь приладу була попереду тіла, по чергово випрямити ноги назад і опуститись на стегна;

- **Вис лежачи зігнувшись;**

плечі під робочою віссю приладу, тулуб вертикально, ноги попереду прямі і зімкнуті на опорі, голова прямо;

- **Вис лежачи поперек;**

плечова вісь пересікається з робочою віссю приладу; хват двома руками на ширині і плечей; ноги попереду;

- **Вис лежачи поперек ноги ззаду;**

стоячи поперек робочої вісі приладу, виконати хват двома руками на ширині плечей як можна подалі вперед; повільно опустити донизу прогнуте тіло до підлоги;

- **Вис присівши;**

виконується стоячи на полу або іншій опорі, яка знаходиться попереду тіла; м'язи рук і тулуба не напружені, м'язи витягуються;

основна вага тіла на зігнутих ногах;

- **Вис присівши ззаду;**

для виконання положення виконавець стоїть спиною до приладу, піднімає руки назад, хватом зверху береться за вісь приладу і присідає;

• **Вис лежачи ззаду на бедрах;**

із положення висаючись на колінах так, щоб робоча вісь приладу була впереди тіла, по чергово випрямити ноги назад і опуститись на бедра;

• **Вис лежачи согнувшись;**

плечі под робочою віссю приладу, туловище вертикально, ноги впереди прямі і зімкнуті на опорі; голова прямо;

• **Вис лежачи поперек;**

плечова вісь пересікається з робочою віссю приладу; хват двома руками на ширині плеч; ноги впереди;

• **Вис лежачи поперек ноги ззаду;**

стоячи поперек робочої вісі приладу, виконати хват двома руками на ширині плеч як можна подалі вперед і повільно опустити вниз прогнуте тіло до підлоги;

• **Вис присів;**

виконується стоячи на полу або іншій опорі, яка знаходиться впереди тіла; м'язи рук і тулуба не напружені, м'язи витягуються; основний вес тіла на зігнутих руках;

• **Вис присів ззаду;**

для виконання положення виконавець стоїть спиною до приладу, піднімає руки назад, хватом зверху береться за вісь приладу і присідає;

- **Hipslying hang rear ways; hips lying rear hang;**

from hang knee standing position so that working axis of apparatus was in front of the body alternate to straighten the legs backward and to lower on thighs;

- **Packed lying hang;**

shoulders are under working axis of apparatus; the trunk at vertical, legs in front of the body stretched and closed on the floor; the head up-right;

- **Cross lying hang;**

shoulder axis crosses with working axis of apparatus over grip with both hand at shoulder width apart; legs in front of the body;

- **Cross lying hang legs backward;**

standing across in regard to working axis apparatus, to execute over grip with both hands at shoulder width apart as far from the body forward as possible and slowly to lower arched body to the floor;

- **Crouching hang; squat hang;**

the position executes standing on the floor or other thing / support, that is in front of the body; arms muscles and the trunk muscles are not tensed; muscles extending; basic weight of the body is on bent arms;

- **Crouching hang rear ways; rear squat hang position;**

for to execute this position on executor stands back to the apparatus, raises hands backward, clasps axis of apparatus with over grip and executes squat position;



- **Вис стоячи;**
 - тіло прямо або незначно відхилене назад; виконавець повинен відчувати вис і в той же час опору ногами; це положення приймається у висі, стоячи на носках, після чого стати на всю ступню;

- **Вис стоячи ззаду;**
 - стоячи спиною до приладу, прямі руки на жердині хватом зверху; тіло пряме, ступні під робочою віссю приладу; тіло не відхиляється від вертикалі більше 45°;

- **Вис стоячи зігнувшись;**
 - це положення зручно виконувати на приладі, коли його вісь знаходиться вище плечей; з хватом за вісь і стоячи ступнями під робочою віссю приладу, зігнутись в тазостегнових суглобах і випрямити руки, які з тулубом складають пряму лінію;

- **Вис стоячи зігнувшись ззаду;**
 - стоячи спиною до приладу, виконуються ті ж самі попередні рухи, що у вищеназваному положенні, але наприкінці ноги на підлозі прямі;

- **Вис стоячи на зігнутих руках;**
 - плечова вісь нижче точок хвату; руки згинаються на необхідний кут; хват зверху або знизу; зігнуті руки відчують незначне напруження;

- **Відмах;**
 - Відмах: переміщення із упору у вис або у більш низький упор махом;

• **Вис стоя;**
 • тело прямо или слегка отклонено назад; исполнитель должен ощущать вис и в то же время опору ногами; это положение принимается в висе, стоя на носках, после чего стать на всю ступню;

• **Вис стоя ззаду;**
 • стоя спиной к снаряду, прямые руки на жерди хватом сверху; тело прямое, ступни под осью снаряда; тело не отклоняется от вертикали более 45°;

• **Вис стоя согнувшись;**
 • это положение удобно выполнять на снаряде, когда его ось находится выше плеч; с хватом за ось и стоя ступнями под рабочей осью снаряда, согнуться в тазобедренных суставах и выпрямить руки, которые с туловищем составляют прямую линию;

• **Вис стоя согнувшись ззаду;**
 • стоя спиной к снаряду, выполняются те же предварительные движения, что и в вышеназваном положении, но в конце ноги на полу прямые;

• **Вис стоя на согнутых руках;**
 • плечевая ось ниже точек хвата; руки сгибаются на необходимый угол; хват сверху или снизу; согнутые руки ощущают незначительное напряжение;

• **Отмах;**
 • Отмах перемещение из упора в вис или в более низкий упор махом;

- **Hand and feet support; mixed hang/support;**
 - the body stands up or slightly moved backward; executor must feel a hang and at the same time legs support; this position takes in hang, on toe stand after that should to low on feet;

- **Standing rear hang; standing hang rear ways;**
 - standing with the back to apparatus, straight arms on bar with over grasp; the body straight, feet under working axis of the apparatus; the body is not move from vertical line more 45°;

- **Packed hangstanding;**
 - this position comfortable to execute on apparatus, when it axis is higher of shoulders; with grasp for bar and standing with feet under working axis of apparatus to bend in hips and straight arm that extended to one line with the trunk;

- **Packed hang rear ways standing; rear packed hang position;**
 - standing back to the apparatus executes above prescribed movements, but at the end legs on the floor straight;

- **Hang standing with bent arms;**
 - axis of shoulders is lower point of grasp; hand bends at necessary angle; arms hold bar with over or under grip; bent arms feel small muscle tension;

- **Cast out; from throw out; cast away lay out;**
 - Cast out: transition from support to hang or from high support to more lower swing with swing;



- Відмах назад із упору в вис (кільця);

- повертаючи кисті назовні, виконується мах назад злегка зігнутим тілом до рівня плечей і руки виводять кільця вперед подалі; пряме тіло переходить у вис;

- Відмах назад із упору в стійку на руках;

- Відсув (бруси);

- із стійки на руках великим махом вис або упор на руках;

- розглянемо відсув на брусах: тіло вільно рухається назад і донизу; коли тіло переходить у нахилене положення, руки незначно згинаються; тіло переходить в упор на руках;

- Вправи;

- Вправи без предметів:

- Вправи по завданню

- В колоні:

- 1. крок лівою з поворотом направо у стійку ноги нарізно; 2. приставити праву; - 3. з поворотом наліво кругом на правій стійка ноги нарізно; 4. приставити праву; - 5. кроком правою стійка ноги нарізно; - 6. приставити ліву; 7-8. поворот кругом, о.с.

- В шерензі (в.п. о.с.):

1. - 1. крок лівою; 2. крок правою; 3. мах лівою вперед — донизу; 4. крок лівою назад; - 5. крок правою назад; 6. приставити праву; - 7-8. поворот направо.

- якщо вправа виконується декілька разів, рахунок «7-8» виконується без повороту, але з позначенням двох кроків на місці;

• Отмах назад из упора в вис (кольца);

•поворачивая кисти наружу выполняется мах назад слегка согнутым телом до уровня плеч и руки выводят кольца подалее вперед; прямое тело переходит в вис;

• Отмах назад изпора в стойку на руках;

• Отодвиг (брусья);

•со стойки на руках большим махом вис или упор на руках;

• рассмотрим отодвиг на брусьях: тело свободно двигается назад к низу; когда тело переходит в наклонное положение, руки слегка сгибаются и тело переходит в упор на руках;

• Упражнения;

• Упражнения без предметов;

• Упражнения по заданию

• В колонне:

• 1. шаг левой с поворотом направо в стойку ноги врозь; 2. приставит правую; - 3. с поворотом налево кругом на правой стойка ноги врозь; 4. приставит правую; - 5. шагом правой стойка ноги врозь; - 6. приставит левую; 7-8. поворот кругом, о.с.

• В шеренге (и.п. о.с.):

1 • 1. шаг левой; 2. шаг правой; 3. мах левой вперед — книзу; 4. шаг левой назад; 5. шаг правой назад; 6. приставит правую; • 7-8. поворот направо;

• если упражнение выполняется несколько раз, счёт «7-8» исполняется без поворота, но с обозначением двух шагов на месте;

- Cast out to hang from support;

- lay out to hang from support;

- turning hands outside, the slightly bent body executes swing forward to shoulders level and arms move rings as far forward as possible; straight body moves to hang;

- Cast out to handstand from support;

- Lay-away (PB);

- from handstand long swing to hang or hand support; - scrutinize lay-away on bars: the body free moves backward and downward; when the body moves to oblique position, hands slightly bends and the body moves to upper arm support;

- Exercise:-

- Exercises without gym accessories/articles:

- Exercises for a task

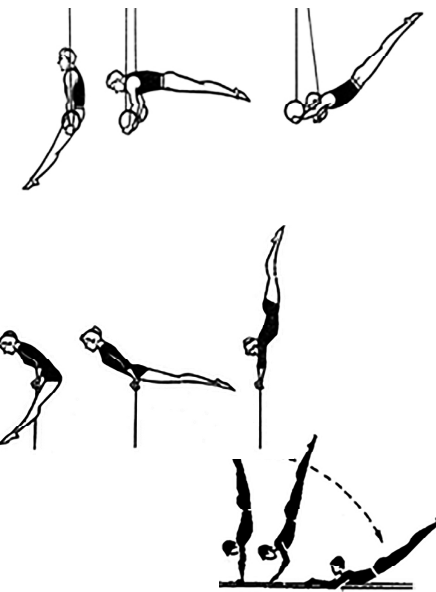
- In a file:

- 1. step forward with left leg with quarter turn to the right to straddled stand; 2. to close right foot; 3. turn around on right leg to straddled stand; 4. to close right foot; 5. right leg step with quarter turn to the left to straddled stand; 6. to close left foot; 7-8. turn around to the left, n.st.

- In a rank (in. pos. n.st.):

1. - 1. legstep; 2. rightlegstep; 3. swingforward — downward with left leg; 4. left leg step backward; 5. rightleg step backward; 6. close right leg; 7-8. quarter turn (90°) to the right .

- if the exercises performs several times one after the other, a count «7-8» performs without quarter turn, but with two steps on the place.



2. - 1. руки вперед; 2. ліву руку вгору; 3. зміна положень рук; 4-5. з поворотом направо руки за голову; 6. півприсід, руки в сторони; 7. встати; 8. в.п.

3. - 1. підскоком на двох стійка ноги нарізно правою, руки: ліву вперед, праву назад; - 2. підскоком на двох зміна положень ніг і рук; 3. приставляючи праву (або ліву), руки вперед долонями назовні; 4-5. два хлопки з поруч стоячими; 6. руки донизу; 7-8. поворот направо; - якщо вправа виконується декілька разів підряд, на рахунок 7-8 всі виконують два кроки на місці без повороту направо;

4. - 1. руки вперед; 2. руки донизу; 3. руки вперед; 4. упор стоячи на правому коліні; - 5. встати; 6-8. поворот направо переступаючи на місці, о.с.

5. - 1-2. руки вперед - назовні; 3-4. взятись за руки з поруч стоячими; 5-6. присісти; - 7-8. встати, руки донизу, о.с.;

6. - 1. руки вперед; 2. руки вперед - назовні, торкаючись долонями з поруч стоячими учасниками; 5-6. тримаючись за руки, всі присідають; 7-8. встати, о.с.

- В шерензі та колоні:

1. - 1-4. чотири кроки на місці; 5-8. чотири кроки бігом на місці; 9-12. чотири пружинячих напівприсіди; 13-14. випрямляючи ноги і тіло дугами назовні руки вгору; 15-16. дугами назовні руки донизу, о.с.;

2. - 1-4. чотири кроки на місці; 5-8. чотири підскоки на місці; 9-12. поворот наліво кру-

2. • 1. руки вперед; 2. ліву руку вгору; 3. смена положений рук; 4-5. с поворотом направо руки за голову; 6. полуприсед, руки в сторони; 7. встати; 8. и.п.

3. • 1. подскоком на двух стойка ноги врозь правой, руки: левую вперед, правую назад; • 2. подскоком на двух смена положений ног и рук; 3. приставляя правую (или левую), руки вперед ладонями наружу; 4-5. два хлопка с рядом стоящими; 6. руки вниз; 7-8. поворот направо. • если упражнение выполняется несколько раз подряд, все на счет 7-8 делают два шага на месте без поворота направо.

4. • 1. руки вперед; 2. руки вниз; 3. руки вперед; - 4. упор стоячи на правом колене; 5. встать; - 6-8. поворот направо переступанием на месте, о.с.

5. • 1-2. руки вперед - наружу; 3-4. взятись за руки с рядом стоящими; 5-6. присесть; - 7-8. встать, руки книзу, о.с.

6. • 1. руки вперед; 2. руки вперед-наружу, касаясь ладоней рядом стоящих; 3-4. два хлопка двумя руками с рядом стоящими; 5-6. держись за руки, все приседают; 7-8. встать, о.с.

• В шеренге и колонне:

1. • 1-4. четыре шага на месте; 5-8. четыре шага бегом на месте; 9-12. четыре пружинящих полуприседа; 13-14. выпрямляя ноги и тело, дугами наружу руки вверх; 15-16. дугами наружу руки вниз, о.с.;

2. • 1-4. четыре шага на месте; 5-8. четыре подскока на месте; 9-12. переступая на месте, поворот гом, переступаючи

2. - 1. hands forward; 2. left arm upward; 3. changing arm position; 4-5. quarter turn to the right and arms behind of the head; 6. half squat/semi-bent, arms sideward; 7. rise up (straight legs); 8. in. pos.

3. - 1. hop jump on both legs to right astride stand; hands are - left one forward, right one backward; - 2. jumping on both legs change legs and hands position; 3. closing right leg arms forward and turn palm outward; 4-5. two clap hands with partners standing close by/ side by side; 6. hand downward; 7-8. quarter turn to the right/ to the left.

- if the exercise performs one after the other several times, all participant do two steps/ paces on the place in a count «7-8» and don't perform quarter turn to the right.

4. - 1. hands forward; 2. hands downward; 3. hand forward; - 4. front support standing on right knee; 5. stand up; - 6-8. quarter turn to the right from foot to foot, n. st.

5. - 1-2. hands forward - outward; - 3-4. keep both hands grepp with participant who are standing close by; 5-6. squat position; 7-8. stand up, hands downward, normal stand (n.st) 6.-1. hands forward; 2. arms forward - outward touching palms participants standing next to rank; 3-4. two claps palms with participants standing side by side; 5-6. keep grepp with participants squat position; 7-8. stand up, n. st.

- In a rank and in a file:

1. - 1-4. four steps / pace on the place; 5-8. four running steps on the place; 9-12. four springy half squat /semi - squat; 13-14. straightening both legs and body, arching

на місці; 13-16. поворот направо кругом, переступаючи на місці, о.с.

налево кругом; 13-16. переступая на месте, поворот направо кругом, о.с.

outward arms upward; 15-16. arching outward arms downward, n. stand.

2. - 1-4. four steps / paces on the place; 5-8. four jumps on the place; 9-12. quarter turn to the left from foot to foot; 13-16. quarter turn to the right from foot to foot, n. st.

- Вправи на увагу:

- Ведучий подає команду для виконання одного руху, але показує рух, який відрізняється від названого, наприклад: - «руки вперед!». Але у той час ведучий згинає руки в сторони.

• Упражнение на внимание:

• ведущий подает команду для выполнения одного движения, но показывает движение, которое отличается от названного, например: - «руки вперед!», но в то же время ведущий сгибает руки в стороны.

-Exercise for attention:

- A leading gives a command form performing any movement, but himself shows a movement that differs from named one, for example: «hands forward», but at the same time the leading bends his arms sideward.

- Вправи «образні»

• «Образные» упражнения;

- «Figurative» exercises.

- «Боксер» ;

- В.п. стійка ноги нарізно лівою, руки зігнуті:

- по чергово випрямляти і згинати кожну руку;

• «Боксер»;

• и.п. стойка ноги врозь левой, руки согнуты:

• поочередно выпрямлять и сгибать каждую руку;

- «Boxer».

- St. pos. left astride stand, hand bent:

- alternate to straight and bend each hand.

- «Ведмедик на поляні»;

- В.п. сід ноги нарізно із захватом голінок:

- 1 - лягти на один бік;
- 2 - переكات на спину;
- 3 - лягти на другий бік;
- 4 - опускаючи ноги нарізно на підлогу, в.п.;

• «Медвежонок на поляне»;

• и.п. сед ноги врозь с захватом голеней:

• лечь на один бок;
• переكات на спину;
• лечь на другой бок;
• опуская ноги врозь на пол, и.п.;

- «Bear-cub on a glade».

- St. pos. seat straddle, clenching/grasping shins:

-1 - to lie on one side;
-2 - rolling on the back;
-3 - to lie on the side;
-4 - lowering legs on the floor, st. pos.

- «Ведмідь косопалий»;

- В. п. стоячи на одній, зігнути другу вбік; руки в сторони передпліччями вгору, пальці розведені:

- ходьба на місці з нахилами туба вбоки;

• «Медведь косопалий»;

• И. п. стоя на одной, другая согнута в сторону; руки в стороны предплечьями вверх, пальцы врозь:

• ходьба на месте с наклонами туловища в стороны;

- «A bear in toed».

- St. pos. standing on one leg, other leg bent sideward; arms sideward; arms sideward with forearm upward, fingers apart:

- walking on the place with trunk leaning / body bending sideways.

- «Bicyclist».

- St. pos. back seating support, one leg bent forward:

- «Велосипедист»;

- В.п. упор сидячи ззаду, одна нога зігнута вперед:

• «Велосипедист»;

• и.п. упор сидя сзади, одна нога согнута вперед:

- обертальним рухом зміна положень ніг;
- «Весляр»;
 - В. п. сід, руки перед груди, кисті в кулаки;
 - 1 - нахил, торкаючись гомілко-стопів кистями;
 - 2 - випрямитись, в.п.;
- «Гуси, гуси, го-го-го!»;
 - В. п. напівприсід, руки назад;
 - ходити перевалюючись;
- «Дроворуб»;
 - В.п. стійка ноги нарізно, руки вгору кисті в кулак;
 - 1 - нахил, руки вперед ;
 - 2 - випрямитись, в.п.;
- «Жаба»;
 - В.п. упор присівши, ступні нарізно, руки між ніг;
 - підскоки на місці на ногах і руках;
- «Журавель спить»;
 - В. п. о. с., руки назад;
 - 1 - згинаючи ногу, зігнути руки назад;
 - 2-3 - заплющити очі;
 - 4 - відкрити очі, в.п.;
 - 5-8 - те ж на другій нозі;
- «Коник»
 - В.п. стійка на одній, друга зігнута на носок;
 - підскоки на місці із зміною положень ніг;
- вращательным движением смена положений ног;
- «Гребец»
 - и. п. сед, руки перед грудью, кисти в кулаки;
 - наклон, касаясь голени стоп кистями;
 - выпрямиться, и.п.;
- «Гуси, гуси, го -го-го!»;
 - и.п. полуприсяд, руки назад;
 - ходит переваливаясь;
- «Дровосек»;
 - В.п. стойка ноги врозь, руки вверх, кистив кулак;
 - наклон, руки вперед;
 - выпрямиться, и.п.;
- «Лягушка»;
 - И.п. упор присев, ступни врозь, руки между ног;
 - подскоки на месте на руках и ногах;
- «Журавль спит»;
 - и. п. о. с., руки назад;
 - сгибая ногу, согнуть руки назад;
 - закрыть глаза;
 - открыть глаза, и.п.;
 - то же на другой ноге;
- «Конек»;
 - и.п. стойка на одной, другая согнутая на носок;
 - подскоки на месте со сменой положений ног;
- with rotary/turning (over) movement changing of legs position.
- «Oarsman».
 - St.pos. seat, arms at breast, hands clenched in fist:
 - 1 - body bent, touching feet with hands;
 - 2 - to straighten, st.pos.
- «Geese, geese, ho-ho-ho!».
 - St. pos. half-squat, hands backward:
 - to waddle.
- «Woodcutter».
 - St.pos. straddle stand, arms upward, hands clenched in fist:
 - 1 - body bent, hands forward;
 - 2 - to straighten, st.pos.
- «Frog».
 - St.pos. squat feet apart position, hands between legs:
 - skip jump; hop jump on place on bent legs and arms.
- «Cranesleeps».
 - St.pos.n.st., hands backward:
 - 1 - bending one leg, to bend arms backward;
 - 2-3 - to close eyes;
 - 4 - to open eyes, st.pos.;
 - 5-8 - the same on other leg.
- «Foal».
 - St.pos. stand on one leg, other one bent forward and toe on the floor:
 - hop jump on place changing legs position.

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - «Котеня/котеня»; - В.п. упор на колінах; - 1-2 - округлити спину, опустити голову; - 3-4 - прогнути спину, підняти голову; | <ul style="list-style-type: none"> • «Котенок»; • и.п. упор стоя на коленах; • округлить спину, опустить голову; • прогнуть спину, поднять голову; | <ul style="list-style-type: none"> - «Kitten». - St.pos. hand and knee support: - 1-2 - the back to round to hollow; the head to hang; - 3-4 - arching in low back, the head to raise. |
| <ul style="list-style-type: none"> - «Листопад»; - В. п. о. с. ; - дугами назовні руки вгору і до низу із потрушуванням кистями; | <ul style="list-style-type: none"> • «Листопад»; • И. п. о. с. • дугами наружу руки вверх и вниз с потряхиванием кистями; | <ul style="list-style-type: none"> - «Fall of the leaves». - St. pos.n.st.: - arching outward hands upward and downward with shaking with hands. |
| <ul style="list-style-type: none"> - «Маятник»; - В. п. о. с. руки на пояс; - нахил голови вліво і вправо на кожний рахунок; | <ul style="list-style-type: none"> • «Маятник»; • И. п. о. с. руки на пояс; • наклон головы влево и вправо на каждый счет; | <ul style="list-style-type: none"> - «Pendulum». - St. pos.n.st., hands on hips : - a duck of the head to the left, to the right at each count. |
| <ul style="list-style-type: none"> - «Млин»; - В.п. стійка ноги нарізно, нахил прогинаючись, руки в сторони; - повороти тулубом вправо і вліво; | <ul style="list-style-type: none"> • «Мельница»; • и.п. стойка ноги врозь, наклон прогнувшись, руки в стороны; • повороты туловищем вправо и влево | <ul style="list-style-type: none"> - «Mull». - St.pos. straddle stand, forward trunk flexion with a hollow back, hands sideward: - the body turning to the right and to the left. |
| <ul style="list-style-type: none"> - «Мушкетер»; - В. п. о. с., руки на пояс; - 1 - випад вправо, праву руку вперед, ліву - вгору; - 2 - поштовхом правої в. п.; - 3-4 - те ж вліво; | <ul style="list-style-type: none"> • «Мушкетер»; • И. п. о. с., руки на пояс; • выпад вправо, правую руку вперед, левую - вверх; • толчком правой и. п.; • то же влево; | <ul style="list-style-type: none"> - «Musketeer». - St. pos.n.st., hands on hips: - 1 - Lunge right, right hand forward, left one upward; - 2 - take off with right leg to st. pos; - 3-4 - the same to the left. |
| <ul style="list-style-type: none"> - «Насос»; - В.п. стоячи спиною один до одного, захват під руки: - по чергові напівнахили, злегка піднімаючи партнера; | <ul style="list-style-type: none"> • «Насос»; • и.п. стоя спиной друг к другу, захват под руки: • поочередные полунаклоны, слегка поднимая партнера; | <ul style="list-style-type: none"> - «Pump». - St.pos. standing back to back, arm(s) - hook grasp: - alternate body half bent, slightly lifting the partner. |
| <ul style="list-style-type: none"> - «Плавець», - В. п. о. с., руки в сторони; - 1 - напівприсід, зігнути руки до грудей; - 2 - встати, руки вгору і в сторони; | <ul style="list-style-type: none"> • «Пловец»; • И. п. о. с., руки в стороны; • полуприсед, согнуть руки к груди; • встать, руки вверх и в стороны; | <ul style="list-style-type: none"> - «Swimmer». - St. pos.n.st., hands sideward: - 1 - half squat bending hands by chest; - 2 - stand up, hands upward and sideward. |

- «Розвідник»;
- В. п. упор лежачи:
- 1 - зігнути руку і торкнутись лоба великим пальцем;
- 2-3 - тримати положення;
- 4 - опустити руки, в.п.;
- 5-6 - те ж другою рукою;

- «Черепаха»;
- В.п. стоячи на четвереньках:
- по чергові переступання на місці ногами і руками;

- «Штангіст»,
- В. п. стійка ноги нарізно:
- 1 - нахил, кисті в кулак;
- 2 - присід, руки до плечей долонями вперед;
- 3 - встати, руки вгору;
- 4 - руки донизу, в.п.;

- Комплекси загально розвиваючих вправ для дітей старшого дошкільного віку і дітей молодшого шкільного віку;

- **Комплекс 1:**
- 1. - В. п. о. с. (вихідне положення, основна стійка)
- 1 - праву руку вбік;
- 2 - ліву руку вбік;
- 3 - руки вперед;
- 4 - руки донизу, в.п.;

- 2. - В. п. о. с., руки на пояс;
- 1 - підняти праве плече;
- 2 - опустити плече;
- 3 - підняти ліве плече;
- 4 - опустити плече, в.п.;

- 3. - В.п. стійка ноги нарізно;
- 1 - дугами вперед руки вгору;
- 2 - руки вперед, долоні донизу;

- «Разведчик»;
- и. п. упор лежачи:
- согнуть руку и коснуться лба большим пальцем;
- держать положение;
- опустить руку, и.п.;
- то же другой рукой;

- «Черепаха»;
- стоя на четвереньках:
- поочередные переступания на месте ногами и руками;

- «Штангист»;
- И. п. стойка ноги врозь:
- наклон, кисти в кулак;
- присед, руки к плечам ладонями вперед;
- встать, руки вверх;
- руки вниз, и.п.;

- Комплексы общеразвивающих упражнений для детей старшего дошкольного возраста и детей младшего школьного возраста;

- **Комплекс 1:**
- И. п. о.с.(исходное оложение, основная стойка)
- правую руку в сторону;
- левую руку в сторону;
- руки вперед;
- руки вниз, и.п.;

- И. п. о. с. руки на пояс;
- поднять правое плечо;
- опустить плечо;
- поднять левое плечо;
- опустить плечо, и.п.;

- и.п. стойка ноги врозь.
- дугами вперед руки вверх;
- руки вперед, ладони книзу;

- «Scout».
- St.pos. front leaning support / rest:
- 1 - one hand to bend and to touch the forehead with thumb;
- 2-3 - keep body position;
- 4 - to lower hand on the floor, st.pos.
- 5-6 - the same with other hand.

- «Tortoise; turtle (sea)».
- St.pos. hand and knee support:
- alternate shifting from knee and arm on place.

- «Weighter».
- St.pos. straddle stand:
- 1 - body bent, hands in fist;
- 2 - squat position, hands up to shoulders with palms forward;
- 3 - stand up, hands upward;
- 4 - hands downward, st.pos.

- Advanced set out skills for oldest child under school age and younger school age.

- **Set 1:**
- 1. - St.pos.n.st. (Starting position normal stand/standing position).
- 1 - right hand sideward;
- 2 - left arm sideward;
- 3 - hands forward;
- 4 - hands downwards, st.pos.

- 2. - St.pos.n.st., hands on hips.
- 1 - right shoulder to up rise;
- 2 - right shoulder to lower;
- 3 - left shoulder to uprise;
- 4 - left shoulder to lower, st.pos.

- 3. - St.pos. straddle stand.
- 1 - arching forward hands upward;
- 2 - hands forward, palms downwards;



3 - руки скрестно вперед;
4 - руки донизу, в.п.;

4. - В. п. о. с., руки на пояс;
1 - напівнахил назад;
2 - напівнахил вперед;
3 - нахил прогинаючись;
4 - випрямитись, в. п.;

5. - В. п. о. с., руки на пояс;
1-2 - присід, руки вперед;
3-4 - встати, дугами назовні руки на пояс, в. п.;

6. - В. п. упор сидячи ззаду;
1 - підняти праву вперед;
2 - в.п.,
3 - підняти ліву вперед;
4 - припідняти ноги;
5-6 - зігнути ноги;
7-8 - випрямляючи ноги, в. п.;

7. - В.п. лежачи на спині, зігнути праву вперед.
- зміна положень ніг на кожний рахунок;

8. - В.п. упор лежачи на стегнах;
1 - підняти стегна від підлоги (тіло пряме)
2-3 - тримати положення;
4 - опустити стегна, в. п.; • опустить бедра, и.п.;

9. - В.п. упор лежачи на стегнах ноги нарізно;
1 - праву руку вперед;
2 - праву руку за голову;
3 - праву руку вбік;
4 - опускаючи руку, в.п.;
5-8 - те ж лівою рукою;

• руки скрестно вперед;
• руки вниз, и.п.;

• и. п. о. с., руки на пояс.
• полунаклон назад;
• полунаклон вперед;
• наклон прогнувшись;
• выпрямиться, и.п.;

• и. п. о. с., руки на пояс.
• присед, руки вперед;
• встать, дугами наружу руки на пояс, и. п.;

• И. п. упор сидя сзади.
• поднять правую вперед;
• и.п.;
• поднять левую вперед;
• приподнять ноги;
• согнуть ноги;
• выпрямляя ноги, и.п.;

• И.п. лежа на спине, согнуть правую вперед.
• смена положений ног на каждый счет;

• и.п. упор лежа на бедрах;
• поднять бедра от пола (тело прямое);
• держать положение;

• и.п. упор лежа на бедрах ноги врозь.
• правую руку вперед;
• правую руку за голову;
• правую руку в сторону;
• опуская руку, и.п.;
• то же левой рукой;

3 - hands crossing forwards;
4 - hands downwards, st.pos.

4. - St.pos.n.st., hands on hips.
1 - body half-bent backward;
2 - body half-bent forward;
3 - forward trunk flexion;
4 - to straighten, st.pos.

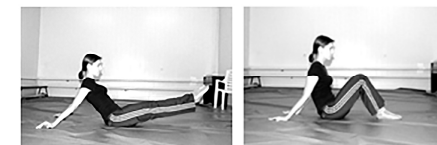
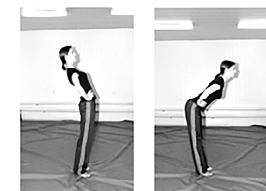
5. - St.pos.n.st., hands on hips.
1-2 - squat down, hands forwards;
3-4 - stand up, hands arching outwards on hips, st.pos.

6. - St.pos. back seating support.
1 - R-leg to raise forward;
2 - n.st.
3 - L-leg to raise forward;
4 - both legs to raise a little;
5-6 - legs bent;
7-8 - straightening legs, st.pos.

7. - St.pos. lying on back to bend R- leg forward.
- change legs position on every count;

8. - St.pos. front leaning support on thighs.
1 - to raise thighs from the floor (body straight).
2-3 - to hold position;
4 - to lower thighs, st.pos.

9. - St.pos. front leaning support on thighs legs straddled.
1 - R- arm forward;
2 - R- hand behind of the head;
3 - R- hand sideward;
4 - lowering R- arm st.pos.
5-8 - the same with L- arm.



10. - В. п. о. с., руки на пояс;
 1 - поштовхом двома стрибок вперед, руки вперед;
 2 - стрибок назад, в.п.;

• И. п. о. с., руки на пояс.
 • толчком двумя прыжок вперед, руки вверх;
 • прыжок назад, и.п.

10. - St.pos.n.st., hands on hips.
 1 - take off from both legs forward hand forward;
 2 - jump backward, st.pos.



11. - В.п. упор присівши;
 1 - праву вбік на носок;
 2 - приставляючи праву, в.п.;
 3-4 - те ж лівою;

• и.п. упор присев.
 • правую в сторону на носок;
 • приставляя правую, и.п.;
 • то же левой;

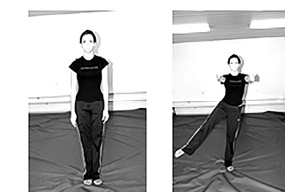
11. - St.pos. squat position.
 1 - right foot sideward on toe;
 2 - closing right leg st.pos.
 3-4 - the same with left leg



12. - В.п. зімкнута стійка;
 1 - праву вбік-донизу, руки вперед;
 2-3 - очі заплющені;
 4 - опускаючи праву, очі відкрити, в.п.;
 5-8 - те ж, стоячи на правій;

• И.п. сомкнутая стойка.
 • правую в сторону-книзу, руки вперед;
 • глаза закрыты;
 • опуская правую, глаза открыты, и.п.;
 • то же стоя на правой;

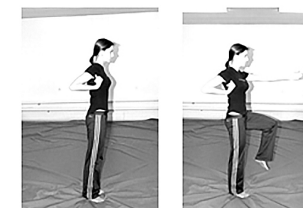
12. - St.pos. closing stand;
 1 - right leg sideward-downward hands forward;
 2-3 - eyes closed;
 4 - lowering right leg eyes to open, st.pos.
 5-8 - the same standing on left leg



13. - В. п. о. с., зігнути руки назад;
 1 - підскок на правій, ліву руку вперед;
 2 - підскок на двох, праву руку вперед;
 3 - підскок на лівій, зігнути праву назад;
 4 - підскок на двох, зігнути ліву руку назад, в.п.;
 - закінчити вправу ходьбою і бігом на місці;

• И. п. о. с., согнуть руки назад.
 • подскок на правой, левую руку вперед;
 • подскок на двух, правую руку вперед;
 • подскок на левой, согнуть правую руку назад;
 • подскок на двух, согнуть левую руку назад, и.п.;
 • закончить упражнение ходьбой и бегом на месте;

13. - St.pos.n.st. hands bent backward.
 1 - skip jump/ hop jump on right leg, left hand forward;
 2 - hop jump on both legs, right hand forward;
 3 - hop jump on left leg, right arm bent backward;
 4 - hop jump on both legs, left hand bent backward, st.pos.
 - to finish exercise walking and running on place.



Комплекс 2;

1. - В. п. о. с., зігнути руки в сторони;
 1-2 - підняти на носки, руки вгору;
 3-4 - опускаючись на ступні, зігнути руки в сторони, в.п.;

• **Комплекс 2;**
 • И. п. о. с., согнуть руки в стороны.
 • подняться на носки, руки вверх;
 • опускаясь на ступни, согнуть руки в стороны, и.п.;

- **Set 2** -
1. - St.pos.n.st., arms bent side wards.
 1-2 - to rise on heels, arms upward;
 3-4 - lowering on foot hands bent st.pos.



2. В. п. стійка ноги нарізно;
 1-4 - дугами вперед руки в сторони з обертанням кистей назовні;

• и. п. стойка ноги врозь;
 • дугами вперед руки всторони свращением кистей наружу;

2. - St.pos. straddle stand.
 1-4 - arching forward hands sideward with hands rotation outside;

5-8 - дугами вперед руки донизу з обертанням кистей всередину;

3. - В. п. о. с., руки на пояс:
1 - зігнути руки в сторони;
2 - напівнахил, руки назад;
3 - випрямитись;
4 - руки на пояс, в. п.;

4. - В. п. зімкнута стійка, руки перед собою:

- 1 - випад вправо, праву руку вбік;
2 - поштовхом правою в. п.;
3-4 - те ж вліво;

- Комплекс 3

1. - В.п. упор сидячи ззаду:
1 - сід зігнувши ноги;
2 - сід у групуванні;
3 - сід зігнувши ноги;
4 - випрямити ноги, в.п.;

2. - В.п. лежачи на спині, ноги зігнуті:

- 1-2 - опустити ноги вправо до торкання підлоги;
3-4 - підняти ноги у в.п.;
5-8 - те ж вліво;

3. - В.п. упор стоячи на колінах;
1-2 - випрямляючи ноги, упор лежачи кутом;

3-4 - згинаючи ноги, опуститись у в.п.;

4. - В.п. стійка ноги нарізно правою, руки перед грудьми:

- 1-2 - стійка на правій, зігнути ліву назад;
3-6 - заплющити очі, зберігаючи рівновагу;
7-8 - відкриваючи очі, в.п.;
9-16 - те ж, стоячи на правій;

• дугами вперед руки книзу с вращением кистей внутрь;

- и.п.о.с., руки на пояс:
• согнуть руки в стороны;
• полунаклон, руки назад;
• выпрямитесь;
• руки на пояс, и. п.;

• и.п. сомкнутая стойка, руки перед собой:

- выпад вправо, правую руку в сторону;
• толчком правой и. п.;
• то же влево;

• Комплекс 3

- и. п. упор сидя сзади:
• сяд согнув ноги;
• сяд в группировке;
• сяд согнув ноги;
• выпрямить ноги, и.п.;

• и.п. лежа на спине, ноги согнуты:

- опустить ноги вправо до касания пола;
• поднять ноги в и.п.;
• то же влево;

• и.п. упор стоя на коленях:
• выпрямляя ноги, упор лежа углом;

• сгибая ноги, опуститься в и.п.;

• и.п. стойка ноги врозь правой, руки перед грудью:

- стойка на правой, согнуть левую назад;
• закрыть глаза, сохраняя равновесие;
• открывая глаза, и.п.;
• то же, стоя на правой;

5-8 - arching forward arms downward with hands rotation inside.

3. - St.pos.n.st., hands on hips:
1 - hands bent sideward;
2 - half-bend forward, arms backward;
3 - body straight up;
4 - hands on hips, st.p.

4. - St.pos. straddle stand arms bent in front of thorax:

- 1 - lunge right arm sideward;
2 - take off right leg, st.pos.
3-4 - the same other side.

- Set 3

1. - St.pos. back seating support:
1 - seat legs bend;
2 - seat/sit with legs tucked;
3 - seat legs bend;
4 - to straighten legs, st.pos.

2. - St.pos. lying on the back both legs bent:

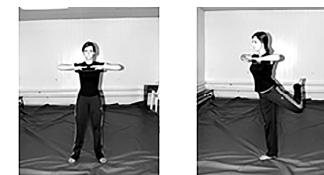
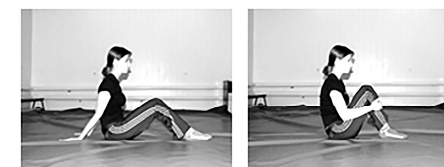
- 1-2 - to lower both legs as far as the floor;
3-4 - to rise both legs to st.pos.;
5-8 - the same to left side

3. - St.pos. hands and knees support:
1-2 - straightening both legs front angled support;

3-4 - bending both legs to lower knees on floor, st.pos.

4. - St. pos. right astride stand, hands at breast / hands bent in shoulder height:

- 1-2 - right leg stand, left leg bent backward;
3-6 - eyes to close, keeping balance on right leg;
7-8 - opening eyes, st.pos.



5. - В. п. о. с., руки в сторони:
 1 - підскок на правій, зігнути ліву вперед;
 2 - підскок на лівій, зігнути праву вперед;
 3-4 - два підскоки на двох;

6. - В. п. о. с., зігнути руки в сторони:
 1 - стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони;
 2 - стрибком в.п.;

7. - В. п. о. с., руки перед грудьми:
 1 - підняти на носки, руки вгору;
 2 - напівприсід, руки вперед;
 3 - встати, руки в сторони;
 4 - руки перед груди, в.п.;

8. - В.п. стійка ноги нарізно, руки за спину:
 1-3 - три пружинячих напівнахилили прогинаючись;
 4 - випрямитись, в.п.;

9. - В. п. о. с., руки в сторони:
 1 - поворот тулуба направо, зігнути руки в сторони;
 2 - поворот тулуба наліво, руки в сторони, в.п.;

10. В.п. зімкнута стійка, руки за голову:
 1-2 - випад вправо, руки в сторони;
 3-4 - приставити праву, в.п.;

• и.п.о.с., руки в сторони:
 • подскок на правой, согнуть левую вперед;
 • подскок на левой, согнуть правую вперед;
 • два подскока на двух;

• и.п.о.с., согнуть руки в стороны:
 • прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны;
 • прыжком и.п.;

• И. п. о. с., руки перед грудью:
 • подняться на носки, руки вверх;
 • полуприсед, руки вперед;
 • встать, руки в стороны;
 • руки перед грудью, и.п.;

• и.п. стойка ноги врозь, руки за спину:
 • три пружинистых полунаклона прогнувшись;
 • выпрямится, и.п.;

• И. п. о. с., руки в сторони:
 • поворот туловища направо, согнуть руки в стороны;
 • поворот туловища налево, руки в стороны, и.п.;

• и.п. сомкнутая стойка, руки за голову:
 • выпад вправо, руки в стороны;
 • приставить правую, и.п.;

9-16 - the same standing on left leg.

5. - St.pos.n.st., hands side wards:
 1 - skip jump/ hop jump on right leg, left leg bent forward;
 2 - hop jump on left leg, right leg bent forward;
 3-4 - two hop jumps on both legs.

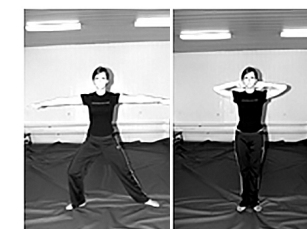
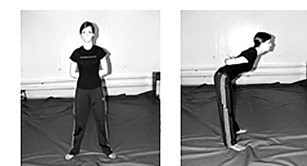
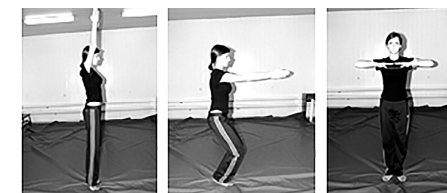
6. - St.pos.n.st., hands bent sideward:
 1 - hop jump to straddle stand, hands side wards;
 2 -hop jumping, st.pos.

7. - St.pos.n.st., hands at breast:
 1 - to rise on heels, hands upward;
 2 - half squat, arms forward;
 3 - stand up, hands sideways;
 4 - hands bent in shoulder height, st.pos.

8. - St.pos. straddle stand, hands behind of the back:
 1-3 - three springy body half bent/ semi- bent, arched back.
 4 - body straight up, st.pos.

9. - St.pos.n.st., hands sideways:
 1 - body turning to the right, hands bent sideward;
 2 - body turning to the left, hands sideward, st.pos.;

10. - St.pos. close stand, hands on the nape/behind of the head:
 1-2 - lunge right, hands sideways;
 3-4 - to slose right leg, st.pos.;



11. В.п. стійка ноги нарізно, руки вперед:

- 1 - напівприсід, руки на колінах, спина прогнута;
- 2 - присід, руки вперед;
- 3-4 - встати, в.п.;

12. - В.п. упор сидячи ззаду:

- 1-2 - перемах правою схресно над лівою і торкнутись підлоги носком правої подалі від лівої;
- 3-4 - приставити праву, в.п.;

13. - В.п. лежачи на спині, руки в сторони;

- 1-2 - підняти праву вперед і опустити зліва на підлогу;
- 3-4 - приставити праву, в.п.;

14. - В.п. упор лежачи на передпліччях, зігнути ноги назад:

- 1 - випрямити руки і ноги;
- 2 - опуститись на груди, в.п.;

15. - В.п. упор лежачи на стегнах:

- згинання і розгинання рук на кожний рахунок;

16. - В.п. упор стоячи на колінах:

- 1 - праву ногу назад, ліву руку вгору, прогнутись;
- 2 - опустити ногу і руку, в.п.;
- 3-4 - те ж другою ногою і рукою;

17. - В. п. о. с. руки за спину:

- 1 - праву ногу вбік - донизу, руки в сторони;
- 2 - зігнути праву ногу вбік, зігнути руки в сторони;
- 3 - повторити рух «1»;
- 4 - приставити праву, в.п.;

• и.п. стойка ноги врозь, руки вперед:

- полуприсед, руки на коленях, спина прогнута;
- присед, руки вперед;
- встать, и.п.;

• и.п. упор сидя ззади:

- перемах правой скрестно над левой и коснуться пола носком правой подале от левой;
- приставить правую, и.п.;

• и.п. лежа на спине, руки в стороны:

- поднять правую вперед и опустить слева на пол;
- приставить правую, и.п.;

• и.п. упор лежа на предплечьях, согнуть ноги назад:

- выпрямить руки и ноги;
- опуститься на грудь, и.п.;

• и.п. упор лежа на бедрах:

- сгибание и разгибание рук на каждый счет;

• и.п. упор стоя на коленях:

- правую ногу назад, левую руку вверх, прогнуться;
- опустить ногу и руку, и.п.;
- то же другой ногой и рукой;

• И. п. о. с. руки за спину:

- правую ногу в сторону - книзу, руки в стороны;
- согнуть правую в сторону, согнуть руки в стороны;
- повторить счет «1»;
- приставить правую, и.п.;

11. - St.pos. straddle stand, arms forward:

- 1 - bent standing position, hands on knees, arched back;
- 2 - crouch stand, hands forward;
- 3-4 - stand up, st.pos.

12. - St. pos. back seating support:

- 1-2 - right leg cut off over left leg to the left touching the floor with right toe farther from left leg;
- 3-4 - right leg closed, st.pos.

13. - St.pos. lying on the back arms sideward:

- 1-2 - to raise right leg and to lower on the floor to the left;
- 3-4 - to close right leg, st.pos.

14. - St.pos. lying on forearms, legs bent backward:

- 1 - to stretch hands and legs;
- 2 - to lower on chest, st.pos.

15. - St.pos. front lying support on thighs:

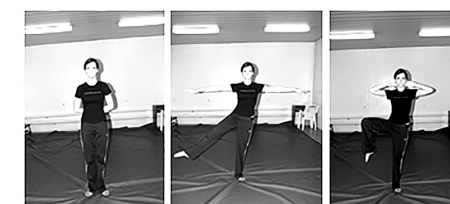
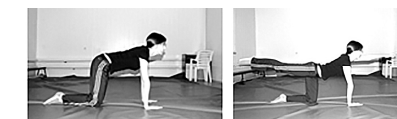
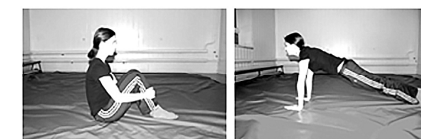
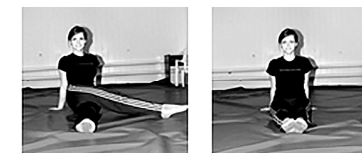
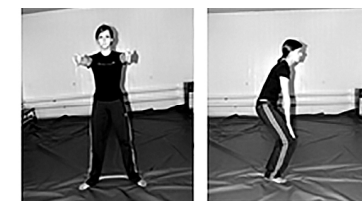
- bending and stretching hands on every count (push-up).

16. - St.pos. hand and knee support:

- 1 - right leg backward, left hand upward; back arched;
- 2 - to lower leg and hand, st.pos.;
- 3-4 - the same raising and lowering other leg and hand.

17. - St.pos. hands behind of the back:

- 1 - right leg sideward- downward, hands sideward;
- 2 - right leg bent sideward, hand bent sideways;
- 3 - to repeat count «1»;



5-8 - те ж стоячи на правій нозі;

18. - В. п. о. с. руки зігнуті біля грудей;

- підскоки на місці із хлопками;

- **Комплекс 4;**

1. - В. п. о. с., руки за головою;
1-3 - піднятися на носки, руки вгору;
4 - опускаючись на ступні, в.п.;

2. - В. п. о. с., руки в сторони:
1 - стиснути кисті в кулаки;
2 - зігнути руки в сторони;
3 - дугами передпліччями донизу руки в сторони;

4 - кисті відкрити, в.п.;

3. В. п. о. с., руки на пояс:

1-3 - три пружинячих нахили прогинаючись;

4 - випрямитись, в. п.;

4. - В.п. стійка ноги нарізно, руки на пояс:

1 - поворот тулуба направо, руки в сторони;

2-3 - продовжити скручувати тулуб направо;

4 - поворот тулуба наліво, в.п.;

5-8 - те ж у другу сторону;

5. - В. п. широка стійка ноги нарізно, руки в сторони:

1 - нахил прогинаючись, торкнутись носків кистями;

2 - випрямитись, в.п.;

6. - В.п. упор сидячи ззаду кутом однією:

- зміна положень ніг на кожний рахунок;

• то же, стоя на правій нозі;

• И. п. о. с. руки согнуты у груди;
• подскоки на месте с хлопками;

• **Комплекс 4;**

• И. п. о. с., руки за головой;
• подняться на носки, руки вверх;
• опускаясь на ступни, и.п.;

• И. п. о. с., руки в стороны:
• сжать кисти в кулаки;
• согнуть руки в стороны;
• дугами предплечьями книзу руки в стороны;

• кистию закрыть, и.п.;

• И. п. о. с., руки на пояс:

• три пружинистых наклона прогнувшись;

• выпрямиться, и. п.;

• И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс:

• поворот туловища направо, руки в стороны;

• продолжать скручивать туловище направо;

• поворот туловища налево, и.п.;

• то же в другую сторону;

• и. п. широкая стойка ноги врозь, руки в стороны:

• наклон прогнувшись, коснуться носков кистями;

• выпрямиться, и.п.;

• И.п. упор сидя сзади углом одной:

• смена положений ног на каждый счет;

4 - to close right foot, st.pos.;

5-8 - the same standing on right leg.

18. - St.pos.n.st. hands bent by chest:

- hop-jumps on the place with claps.

- **Set 4**

1. - St.pos.n.st., hands on the nape:
1-3 - to rise on heels, hands upward;
4 - lowering on feet, st.pos.

2. - St.pos.n.st., hands sideward:
1 - to squeeze fingers in fists;
2 - hand bent sideward;
3 - arching forearms downward hands sideward;

4 - fists to open, st.pos.

3. - St.pos.n.st., hands on hips:

1-3 - three forward trunk flexion with a hollow back;

4 - to straighten up, st.pos.

4. - St.pos. straddle stand hands on hips:

1 - body turning to the right, arms sideward;

2-3 - to continue/goon twist trunk to the right;

4 - body turning to the left, st.pos.

5-8 - the same to other side.

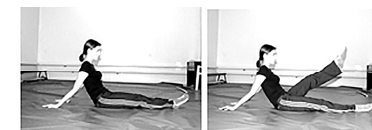
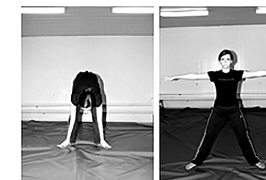
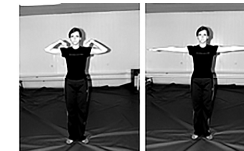
5. - St.pos. wide/broad straddle stand apart standing, arms sideward:

1 - forward trunk flexion with a hollow back, touching toes with hands;

2 - to straighten up, st.pos.

6. - St.pos. back seating support with one leg angled position:

- change legs position on every count.



7. - В. п. лежачи на спині, зігнути ноги, руки в сторони;

1-2 - опустити зігнуті ноги справа на підлогу;

3-4 - підняти ноги у в.п.;

5-8 - те ж у другу сторону;

8. - В.п. упор лежачи на стегнах:
- ходьба на руках на місці на кожний рахунок;

9. - В.п. упор присівши;

1-2 - почергові кроки назад в упор лежачи;

3-4 - почергові кроки вперед в упор присівши;

10. - В. п. о. с., руки вперед;

1 - зігнути праву вперед, дугами донизу руки назад;

2 - зігнути праву назад, дугами донизу руки вперед;

3 - зігнути праву вперед, руки в сторони;

4 - опустити ногу і руки, в.п.;

5-8 - те ж, згинаючи ліву;

11. - В. п. о. с., руки за голову;

-4 - ходьба на місці переступанням із поворотом на 360°;

12. - В. п. о. с., руки зігнуті;

- чергування повторів ходьби і бігу на місці;

- **Комплекс 5;**

1. - В.п. стійка ноги нарізно;

1-2 - піднятися на носки, дугами назовні руки вгору;

3-4 - опуститися на ступні, дугами назовні руки донизу;

• и.п. лежа на спине, согнуть ноги, руки в стороны;

• опустить согнутые ноги справа на пол;

• поднять ноги в и.п.;

• то же в другую сторону;

• и.п. упор лежа на бедрах:

• ходьба на руках на месте на каждый счет;

• и.п. упор присев;

• поочередные шаги назад упор лежа;

• поочередные шаги вперед в упор присев;

• И. п. о. с. руки вперед.

• согнуть правую вперед, дугами книзу руки назад;

• согнуть правую назад, дугами книзу руки вперед;

• согнуть правую вперед, руки в стороны;

• опустить ногу и руки, и.п.;

• то же, сгибая левую;

• И. п. о. с. руки за голову.

• ходьба на месте переступанием с поворотом на 360°;

• и. п. о. с., руки согнуты.

• чередование повторений ходьбы и бега на месте;

• **Комплекс 5;**

• и.п. стойка ноги врозь.

• подняться на носки, дугами наружу руки вверх;

• опуститься на ступни, дугами наружу руки вниз;

7. - St.pos. lying on the back, legs bent, hands sideward;

1-2 - to lower bent legs to the right on the floor;

3-4 - to rise both legs to st.pos.

5-8 - the same to other side.

8. - St.pos. front lying support on thighs:

- walk on hand on the place on every count.

9. - St.pos. squat (crouch) position.

1-2 - alternate steps backward to front lying support;

3-4 - alternate steps forward to squat position.

10. - St.pos.n.st., hands forward.

1 - right leg bent forward, arching downward hands backward;

2 - right leg bent backward, arching downward hands forward;

3 - right leg bent forward hands sideward;

4 - to lower right leg and arms, st.pos.;

5-8 - the same bending left leg forward.

11. - St.pos.n.st., hands on the nape.

1-4 - walk on the spot turn- shifting from foot to foot with full turn.

12. - St.pos.n.st., hands bent.

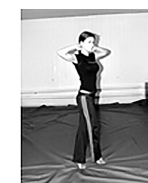
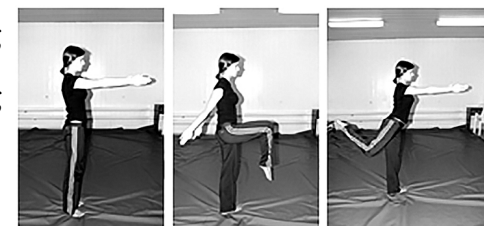
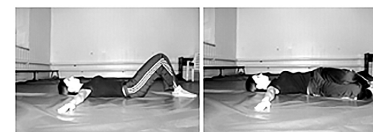
- alteration repetitions waking and running on the spot.

- **Set 5**

1. - St.pos. straddle stand.

1-2 - to rise on heel, arching outward hands upward;

3-4 - to lower on feet, arching outward hands downward.



2. - В. п. о. с., руки на пояс;
 1 - підняти плечі вгору;
 2 - опустити плечі донизу;
 3 - відвести плечі назад;
 4 - в.п.;

- и.п.о.с., руки на пояс.
- поднять плечи вверх;
- опустить плечи вниз;
- отвести плечи назад;
- и.п.;

3. - В. п. о. с., руки на пояс;
 1-2 - повернути голову направо і опустити до плеча;
 3-4 - в.п.,
 5-8 - те ж у другу сторону;

- И. п. о. с., руки на пояс.
- повернуть голову направо и опустить к плечу;
- и.п.;
- то же в другую сторону;

4. - В.п. стійка ноги нарізно, руки за голову;
 1 - напівприсід, руки вгору;
 2 - встати, руки в сторони;
 3 - нахил вправо руки вгору;
 4 - випрямитись, в.п.;
 5-8 - те ж з нахилом вліво;

- и.п. стойка ноги врозь, руки за голову;
- полуприсед, руки вверх;
- встать, руки в стороны;
- наклон вправо, руки вверх;
- выпрямиться, и.п.;
- то же с наклоном влево;

5. - В. п. о. с., руки на пояс;
 1 - кроком вправо напівприсід, руки в сторони;
 2 - приставити праву, в.п.;
 3-4 - те ж кроком вліво;

- И. п. о. с., руки на пояс;
- шагом вправо полуприсед, руки в стороны;
- приставить правую, и.п.;
- то же шагом влево;

6. - В. п. о. с., руки в сторони;
 1 - напівнахил вперед;
 2 - упор присівши;
 3-4 - встати, в.п.;

- И. п. о. с., руки в стороны;
- полунаклон вперед;
- упор присев;
- встать, и.п.;

7. - В.п. упор сидячи ззаду:
 1 - упор лежачи ззаду;
 2 - сісти, в.п.;

- и.п., упор сидя ззади;
- упор лежачи ззади;
- сесть, и.п.;

8. - В.п. упор сидячи ззаду:
 1 - упор лежачи ззаду;
 2 - упор лежачи ззаду, зігнувши ноги;
 3 - випрямити ноги;
 4 - сісти, в.п.;

- и.п. упор сидя ззади;
- упор лежачи ззади;
- упор лежачи ззади, согнув ноги;
- выпрямить ноги;
- сесть, и.п.;

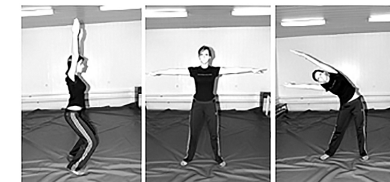
2. - St.pos.n.st., hands on hips.
 1 - to raise shoulders upward;
 2 - to lower shoulders downward;
 3 - to take shoulders backward.
 4 - st.pos.



3. - St.pos.n.st., hands on hips.
 1-2 - turn a head to the right and to lower to shoulder;
 3-4 - st.pos.
 5-8 - the same to other side.



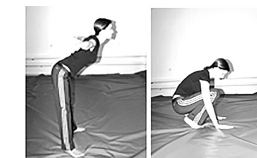
4. - St.pos. straddle stand arms behind of the head.
 1 - half- squat position arm upward;
 2 - stand up, hand sideward;
 3 - lean to the right, arms upward;
 4 - keep the trunk upright, st.pos.
 5-8 - the same with lean to the left.



5. - St.pos.n.st., hands on hips:
 1 - step to the right and half - squat position, arms sideward;
 2 - to close right leg, st.pos.
 3-4 - the same with step to the left.



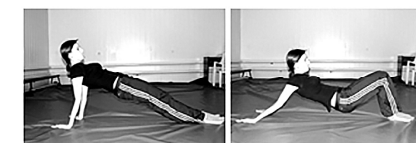
6. - St.pos.n.st., hands sideward:
 1 - body half- bent forward;
 2 - squat (crouch) position:
 3-4 - stand up, st.pos.



7. - St.pos. back seating support:
 1 - back leaning support;
 2 - to sit down, st.pos.



8. - St.pos. back seating support:
 1 - back leaning support;
 2 - back leaning support with legs bent;
 3 - legs to straighten;
 4 - to sit down, st.pos.



9. - В.п. лежачи на спині:
 1 - зігнути ноги вперед;
 2 - лежачи на спині кутом, руки вперед;
 3 - зігнути ноги вперед, руки вгору;
 4 - опустити ноги, дугами вперед руки донизу, в.п.;

10. - В.п. упор лежачи на стегнах:
 1-2 - упор сидячи на п'ятках;
 3-4 - перемістити тіло вперед на руки, в.п.;

11. - В. п. о. с., руки перед груди:
 1 - зігнути ногу вперед;
 2 - зігнути ногу назад;
 3 - зігнути ногу вбік;
 4 - опустити ногу, в.п.;
 5-8 - те ж, згинаючи другу;

12. - В.п. стійка ноги нарізно, руки на пояс:
 1 - підскок у стійку ноги схресно, руки вгору;
 2 - підскоком в.п.;

- **Комплекс 6;**
 1. - В.п. зімкнута стійка;
 1-2 - дугами назовні зігнути руки в сторони;
 3-4 - руки вгору і дугами назовні руки донизу, в.п.;

2. - В. п. о. с., руки на пояс;
 1-4 - чотири кола плечима вперед;
 5-8 - чотири кола плечима назад, в.п.;

3. В.п. стійка ноги нарізно, руки вперед;
 1 - поворотом тулуба направо, праву руку вбік;

• и.п. лежа на спині:
 • согнуть ноги вперед;
 • лежа на спине углом, руки вперед;
 • согнуть ноги вперед, руки вверх;
 • опустить ноги, дугами вперед руки книзу, и.п.;

• и.п. упор лежа на бедрах:
 • упор сидя на пятках;
 • переместить тело вперед на руки, и.п.;

• И. п. о. с., руки перед грудью:
 • согнуть ногу вперед;
 • согнуть ногу назад;
 • согнуть ногу в сторону;
 • опустить ногу, и.п.;
 • то же сгибая другую;

• и.п. стойка ноги врозь, руки на пояс:
 • подскок в стойку ноги схресно, руки вверх;
 • подскоком и.п.;

• **Комплекс 6**
 • и.п. сомкнутая стойка;
 • дугами наружу согнуть руки в стороны;
 • руки вверх и дугами наружу руки вниз, и.п.;

• И. п. о. с., руки на пояс.
 • четыре круга плечами вперед;
 • четыре круга плечами назад, и.п.;

• и.п. стойка ноги врозь, руки вперед;
 • поворотом туловища направо, правую руку в сторону;

9. - St.pos. lying on the back:
 1 - legs bent forward;
 2 - lying on the back in angled position, hands forward;
 3 - legs bent forward, hands upward;
 4 - to lower legs and arching forward hands downward, st.pos.

10. - St.pos. front lying support on thighs:
 1-2 - kneeling hips bent support;
 3-4 - to shift body forward on hands, st.pos.

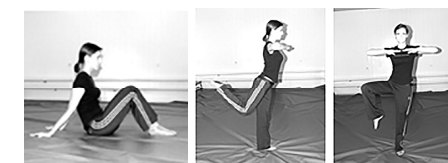
11. - St.pos.n.st. hands at breast:
 1 - leg bent forward;
 2 - leg bent backward;
 3 - leg bent sideward;
 4 - to lower leg down, st.pos.;
 5-8 - the same bending other leg.

12. - St.pos. straddle stand hands on hips:
 1 - hop jump to crossed stand hands up;
 2 - hop jump to st.pos.;

- **Set 6**
 1. - St.pos. closed stand.
 1-2 - arching outside hands bent sideward;
 3-4 - hands up and arching outside arms downward, st.pos.

2. - St.pos.n.st., armsonhips.
 1-4 - four circles with both shoulders forward;
 5-8 - fourcircles with both shoulders backward, st.pos.

3. - St.pos. straddle stand, arms forward.
 1 - body turning to the right, right arm sideward;



2 - повернутись у в.п.;
3-4 - те ж у другий бік;

4. - В.п..о.с., руки до плечей;
1 - нахил прогинаючись, руки в сторони;
2 - нахил, торкаючись носків;
3 - упор присівши;
4 - встати, в.п.;

5. - В. п. о. с., руки за спину;
1-3 - три пружинячих нахили вперед прогинаючись;
4 - випрямитись, в.п.;

6. - В. п. о. с., руки вперед;
1-2 - випад нахилно вправо;
3-4 - приставити праву, в.п.;
5-8 - те ж вліво;

7. - В.п. сід, руки в сторони;
1-2 - згинаючи ноги, згрупуватись;
3-4 - випрямити ноги, в.п.;

8. - В.п. упор лежачи на стегнах:
- згинання та розгинання рук (віджимання);

9. - В.п. лежачи на животі, руки вгору:
1 - прогнути спину, підняти ноги і руки від полу;
2-3 - тримати положення;
4 - опустити ноги і руки, в.п.;

10. - В.п. лежачи на животі, руки за спину:
1 - зігнути ноги;
2-3 - підняти голову і плечі максимально назад;
4 - в.п.;

• вернуться в и.п.;
• то же в другую сторону;

• И. п. о. с., руки к плечам.
• наклон прогнувшись, руки в стороны;
• наклон, касаясь носков;
• упор присев;
• встать, и.п.;

• И. п. о. с., руки за спину.
• три пружинящих наклона вперед прогнувшись;
• выпрямитесь, и.п.;

• И. п. о. с., руки вперед.
• выпад наклонно вправо;
• приставить правую, и.п.;
• то же влево;

• и.п. сед руки в стороны.
• сгибая ноги, сгруппироваться;
• выпрямить ноги, и.п.;

• и.п. упор лежа на бедрах:
• сгибание и разгибание рук (отжимания);

• и.п. лежа на животе, руки вверх:
• прогнуть спину, поднять ноги и руки от пола;
• держать положение;
• опустить ноги и руки, и.п.;

• и.п. лежа на животе, руки за спину:
• согнуть ноги;
• поднять голову и плечи максимально назад;
• и.п.;

2 - to recover place;
3-4 - the same to other side.

4. - St. pos.n.st., hands up to shoulders.
1 - forward trunk flexion with a hollow back, arms sideward;
2 - toes touch bending;
3 - squat (crouch) position;
4 - stand up, st.pos.

5. - St.pos.n.st., hands behind of the back.
1-3 - three trunk pressing forward;
4 - to straighten up, st.pos.

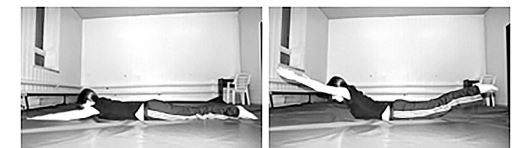
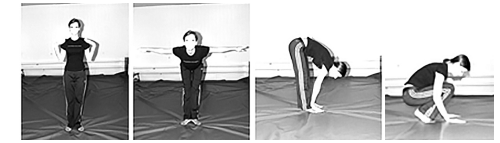
6. - St.pos.n.st., hands forward.
1-2 - oblique body bent R- leg lunge.
3-4 - to close right leg, st.pos.;
5-8 - the same to the left.

7. - St.pos. sit position, hands sideward.
1-2 - bending both legs to tuck/to ball the legs;
3-4 - to stretch both legs, st.pos.

8. - St.pos. front lying support on thighs:
- bending and stretching hands (press-up).

9. - St.pos. lie prone on the ground face downward, hands up:
1 - to hollow back, to raise both legs and hands from the floor;
2-3 - to keep position;
4 - to lower legs and hands, st.pos.

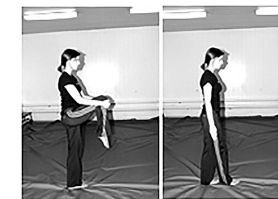
10. - St.pos. lie prone on the ground face downward, hands behind your back:
1 - legs bent;
2-3 - to rise the head and shoulder as far backward as possible;
4 - st.pos.



11. - В.п. мірна стійка:
 1 - зігнути праву вперед і обхопити гомілку руками;
 2-3 - тримати рівновагу;
 4 - опустити ногу, в.п.;

• и.п. мерная стойка:
 • согнуть правую вперед и обхватить голень руками;
 • держать равновесие;
 • опустить ногу, и.п.;

11. - St.pos. measured stand:
 1 - right leg bent grasping shin with both hands;
 2-3 - to keep balance;
 4 - to lower right leg down, st.pos.



12. - В. п. о. с., руки на пояс:
 - підскоки на двох вперед, назад, вліво, вправо на кожний рахунок;

• И. п. о. с. руки на пояс:
 • подскоки на двух вперед, назад, влево, вправо на каждый счет;

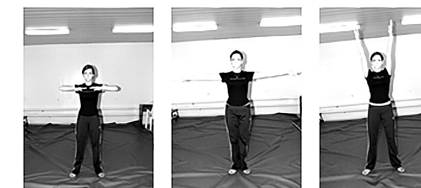
12. - St.pos.n.st., hands on hips:
 - hop jumps on both legs forward, backward, to the left, to the right on every count.



- **Комплекс 7;**
 1. - В. п. о. с.;
 1 - дугою всередину праву руку вбік;
 2 - дугою всередину ліву руку вбік;
 3 - руки вгору;
 4 - дугами назовні руки донизу, в.п.;

• **Комплекс 7**
 • И. п. о. с.
 • дугой внутрь правую руку в сторону;
 • дугой внутрь левую руку в сторону;
 • руки вверх;
 • дугами наружу руки вниз, и.п.;

- **Set 7**
 1.- St.pos.n.st.
 1 - arching inward right hand sideward;
 2 - arching inward left hand sideward;
 3 - hands up;
 4 - arching sideward hands downward, st.pos.



2. - В.п. стійка ноги нарізно, руки на пояс;
 1 - нахил тулуба вправо, руки вгору;
 2 - випрямитись, в.п.;
 3-4 - теж у другий бік;

• и.п. стойка ноги врозь, руки на пояс.
 • наклон туловища вправо, руки вверх;
 • выпрямиться, и.п.;
 • то же в другую сторону;

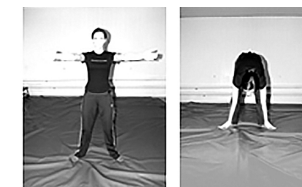
2. - St.pos. straddle stand, hands at hips.
 1 - trunk leaning to the right, hand upward;
 2 - keep trunk upright, st.pos.
 3-4 - the same to other side.



3. - В.п. стійка ноги нарізно, руки вперед - назовні;
 1-3 - три пружинячих нахили, торкаючись носків;
 4 - випрямитись, в.п.;

• и.п. стойка ноги врозь,руки вперед - наружу;
 • три пружинистых наклона, касаясь носков;
 • выпрямиться, и.п.;

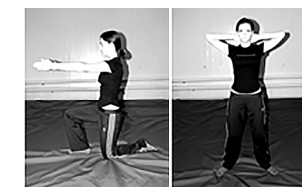
3. - St.pos. straddle stand hands for- out side.
 1-3 - three trunk pressing forward touching toes with hands.
 4 - keep trunk upright, st.pos.



4. - В.п. стійка ноги нарізно, руки за голову;
 1-2 - повернутись направо у стійку на лівому коліні, руки вперед;
 3-4 - встати, в.п.;
 5-8 - теж у другий бік;

• и.п. стойка ноги врозь,руки за голову.
 • повернуться направо в стойку на левом колене, руки вперед;
 • встать, и.п.;
 • то же в другую сторону;

4. - St.pos. straddle stand hands behind the head.
 1-2 - turning to the right left knee standing, hands forward;
 3-4 - stand up, st.pos.;
 5-8 - the same to other side.



5. - В.п. упор присівши на одній
другу вбік на носок;
- зміна положень ніг на кожний
рахунок;

6. - В.п. упор сидячи ззаду, ноги
нарізно;
1-2 - упор лежачи боком на
правій, ліва рука вперед;
3-4 - в.п.;
5-8 - теж на лівій руці;

7. В.п. сід у групуванні;
1 - перекач назад;
2 - перекач вперед, в.п.;

8. - В.п. упор сидячи ззаду, зігну-
ти ноги вперед;
1 - сід кутом;
2 - зігнути ноги вперед, в.п.;

9. - В.п. упор лежачи на передп-
ліччях;
1 - зігнути ноги назад;
2 - розігнути руки в упор;
3 - випрямити ноги;
4 - зігнути руки, в.п.;

10. - В.п. упор лежачи:
1 - поштовхом ніг упор присівши;
2 - поштовхом ніг в.п.;

11. - В. п. о. с., руки на пояс:
1 - стоячи на одній, другу зігнути
вбік, торкаючись ступнею гомілки
опорної ноги;
2-3 - рівновага на одній;
4 - приставити ногу, в.п.;

12. - В. п. о. с., зігнути руки вперед:
1 - підскок на двох, руки в сторони;

• и.п. упор присев на одной, дру-
гую в сторону на носок.
• смена положений ног на каж-
дый счет;

• и.п. упор сидя сзади ноги врозь.
• упор лежа боком на правой,
левая рука вперед;
• и.п.;
• то же на левой руке;

• и.п. сід в групуванні.
• перекач назад;
• перекач вперед, и.п.;

• и.п. упор сидя сзади, согнуть
ноги вперед.
• сід углом;
• согнуть ноги вперед, и.п.;

• и.п. упор лежа на предплечьях.
• согнуть ноги назад;
• разогнуть руки в упор;
• выпрямить ноги;
• согнуть руки, и.п.;

• и.п. упор лежа:
• толчком ног упор присев;
• толчком ног и.п.;

• И. п. о. с., руки на пояс:
• стоя на одной, другую согнуть в
сторону, касаясь ступней голени
опорной ноги;
• равновесие на одной;
• приставить ногу, и.п.;

• И. п. о. с., согнуть руки вперед:
• подскок на двух, руки в стороны;

5. - St.pos. squat support on one
leg other leg sideward on toe.
- change of legs position on every
count.

6. - St.pos. back seating support
with legs straddled.
1-2 - side leaning support on right
arm, left arm forward;
3-4 - st.pos.
5-8 - the same on the left hand.

7. - St.pos. seat with legs tucked.
1 - from sit rolling backward;
2 - rolling forward, st.pos.

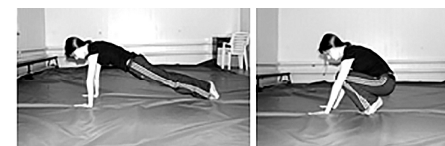
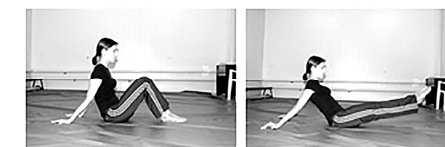
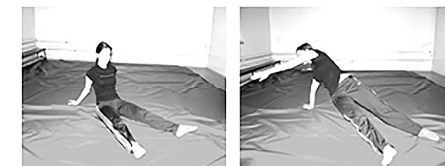
8. - St.pos. back seating support
legs bent forward.
1 - angled sitting position;
2 - legs bent forward, st.pos.

9. - St.pos. lying with forearm
support.
1 - legs bent backward;
2 - to stretch arms to support;
3 - to straighten both legs;
4 - hands bent, st.pos.

10. - St.pos. front leaning support:
1 - take off from both legs to squat
(crouch) position;
2 - take off from both legs, st.pos.

11. - St.pos.n.st., hands on hips:
1 - standing on one leg, other leg
bent sideward and touches shin of
support leg/foot;
2-3 - balance on one leg/ foot;
4 - to close free leg, st.pos.

12. - St.pos.n.st., hands bent forward:
1 - hop jump on both legs, hands
sideward;



2 - підскок на правій, зігнути руки в сторони;

3 - підскок на лівій, зігнути руки назад;

4 - приставити праву, в.п.;

- Комплекс 8;

1. В. п. о. с., праву руку вбік;
1 - права рука дугою донизу, руки вліво;

2 - дугою донизу праву руку вбік;
3 - дугою донизу ліву руку вправо;

4 - ліву руку донизу, в.п.;
5-8 - виконати вправу із в. п. о. с., ліву руку вбік;

2. - В. п. о. с. руки на пояс,;

1 - нахил прямим тулубом;

2 - випрямитись, в.п.;

3. - В.п. широка стійка ноги нарізно, руки вгору;

1 - нахил тулуба вбік, згинаючи ногу, протилежну стороні нахилу тулубу;

2 - в.п.;

4. - В.п. стійка ноги нарізно, руки в сторони; •

1 - згинаючи праву, нахил до носка лівої;

2 - випрямитись;

3-4 - згинаючи ліву;

5. - В. п. о. с., руки в сторони;

1 - присід, руки вперед;

2 - встати, в.п.;

• подскок на правой, согнуть руки в стороны;

• подскок на левой, согнуть руки назад;

• приставит правую, и.п.;

• Комплекс 8

• И. п. о. с., правую руку в сторону;
• правая рука дугою книзу, руки влево;

• дугою книзу правую руку в сторону;

• дугою книзу левую руку вправо;
• левую руку книзу, и.п.
• выполнить упражнение из и. п. о. с., левую руку в сторону;

• И. п. о. с. руки на пояс.

• наклон прямим туловищем;

• выпрямиться, и.п.;

• и.п. широкая стойка ноги врозь, руки вверх.

• наклон туловища в сторону, сгибая ногу, противоположную стороне наклона туловища;

• и.п.;

и.п. стойка ноги врозь, руки в стороны.

• сгибая правую, наклон к носку левой;

• выпрямиться;

• сгибая левую;

• И. п. о. с., руки в стороны.

• присед, руки вперед;

• встать, и.п.;

2 - hop jump on the right leg hands bent sideward;

3 - hop jump on the right leg hands bent backward;

4 - to close right leg, st.pos.

- Set 8

1. - St.pos.n.st., right arm sideward;
1 - arching downward right arm both arms to the left side;

2 - arching downward right arm sideward;

3 - arching downward left hand to the right side;
4 - left arm downward, st.pos.
5-8 - to perform exercise in position left hand sideward.

2. - St.pos.n.st., hands on hips.

1 - straight back lean forward.

2 - keep the trunk upright, st.pos.

3. - St.pos. wide straddle legs hands up.

1 - trunk pressing sideways, bending the leg on the opposite side to that of the trunk;

2 - st.pos.

4. - St.pos. straddle stand hands sideward.

1 - bending right leg the body bent to the left toe;

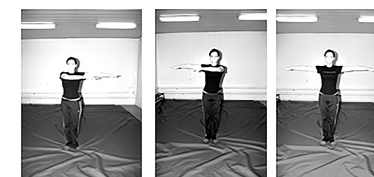
2 - keep the trunk upright.

3-4 - bending left leg.

5. - St.pos.n.st., hands sideward.

1 - squat position, hands forward;

2 - stand up, st.pos.



6. - В. п. о. с., руки на пояс;
 1 - кроком правою широка стійка
 ноги нарізно;
 2 - згинаючи праву, випад пра-
 вою;
 3 - випрямити праву;
 4 - поштовхом правою у в.п.;
 5-8 - те ж кроком лівою;

7. - В. п. о. с., руки вперед;
 1 - випад правою, руки на стегно;
 2-3 - два пружинячих випади;
 4 - поштовхом правої в.п.;
 5-8 - те ж із випадом лівою;

8. - В.п. упор лежачи;
 - згинання та розгинання рук
 (віджимання);

9. - В.п. упор стоячи на колінах;
 1-3 - округлити спину;
 4 - випрямити спину;
 5-7 - прогнути спину;
 8 - випрямити спину, в.п.;

10. - В.п. упор лежачи боком на
 передпліччі;
 1-3 - три взмахи однією вбік;
 4 - опустити ногу, в.п.;
 5-8 - те ж в упорі лежачи боком
 на другому передпліччі;

11. - В.п. упор лежачи боком на
 передпліччі;
 1 - підняти стегна від підлоги;
 2 - опустити стегна, в.п.;

12. - В.п. сід, руки на підлозі;
 - переكاتи назад і вперед зігнув-
 шисьь;

13. - В.п. лежачи на спині зігнув-
 шисьь;

• И. п. о. с., руки на пояс.
 • шагом правой широкая стойка
 ноги врозь;
 • сгибая правую, выпад правой;
 • выпрямить правую;
 • толчок правой в и.п.;
 • то же шагом левой;

• И. п. о. с. руки вперед;
 • выпад правой, рукина бедро;
 • два пружинистых выпада;
 • толчком правой и.п.;
 • то же с выпадом левой;

• и.п. упор лежа.
 • згибание и разгибание рук (от-
 жимания);

• и.п. упор стоя на коленях.
 • округлить спину;
 • выпрямить спину;
 • прогнуть спину;
 • выпрямить спину, и.п.;

• и.п. упор лежа боком на пред-
 плечье;
 • три взмаха однойв сторону;
 • опустить ногу, и.п.;
 • то же в упорлежа боком на
 другом предплечьи;

• и.п. упор лежа боком на пред-
 плечьи.
 • поднять бедра от пола;
 • опустить бедра, и.п.;

• и.п. сед, руки на полу;
 • переكاتы назад и вперед согнув-
 шисьь;

• и.п. лежа на спине согнувшись.

6. - St.pos.n.st., hands on hips.
 1 - step forward to wide staddle
 stand;
 2 - bending right leg right leg lunge
 forward;
 3 - to stretch right leg;
 4 - take off from right leg, st.pos.
 5-8 - the same with right leg step.

7. - St.pos.n.st., hands forward:
 1 - step- out/ fall- out right leg;
 2-3 - two pressing lunges;
 4 - takes- off from right leg, st.pos.;
 5-8 - the same with step out left leg.

8. - St.pos. front leaning support.
 - bending and stretching arms (push-
 up).

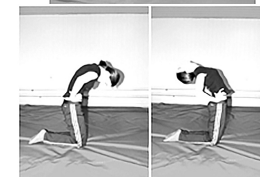
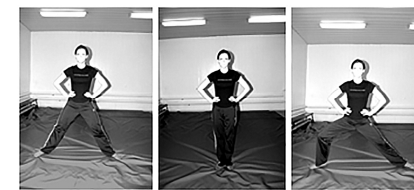
9. - St.pos. hand and knee support.
 1-3 - to round the back to hollow;
 4 - the back to stretch;
 5-7 - arching in low back;
 8 - to stretch the back, st.pos.

10. - St.pos. side leaning with
 forearm support.
 1-3 - three swings with one leg
 sideward;
 4 - to lower leg, st.pos.
 5-8 - the same on other forearm.

11. - St.pos. read a previous st.pos.
 1 - to lift thighs from the floor;
 2 - to lower thighs, st.pos.

12. - St.pos. seat position, arm on floor.
 - piked rolling backward and
 forward.

13. - St.pos. piked back lying; piked
 lying on the back.



1-2 - стійка на лопатках без підтримки руками, (стійка берізка);
3-4 - опустити ноги, в.п.;

• стойка на лопатках без поддержки руками, (стойка березка);
• опустить ноги, и.п.;

1-2 - neckstand without hands support (candle stand);
3-4 - to lower legs, st.pos.

14. - В. п. о. с., руки в сторони;
1 - підскоком ноги нарізно, руки донизу;

• И. п. о. с., руки в стороны.
• подскоком ноги врозь, руки вниз;

14. - St.pos.n.st. arms sideward.
1 - hop jump to straddle legs, hands downward;

2 - підскоком в.п.;
- Всі комплекси загально-розвиваючих вправ закінчувати ходьбою на місці виконанням рухів розслабленими руками, тулубом, тощо;

• подскоком и.п.;
• все комплексы общеразвивающих упражнений заканчивать ходьбой на месте и выполнением движений расслабленными руками, туловищем и др.

2 - hop jump to st.pos.
- All sets of form building exercises to finish walking on the spot and executing relaxed movements with arms, trunk and other movements.

- Гімнастична палиця;
- Симетричні положення палиці
- Палицю вгору (над головою);
- палиця утримується над головою;

• Гимнастическая палка;
• Симметричные положения палки
• Палку вверх (над головой);
• палка удерживается над головой хватом сверху на ширине плеч;

- Broomstick
- Symmetric(al) stick positions
- Stick horizontally overhead;
- Stick horizontally upward;
- the stick holds overhead with over grip at shoulder width a part.

- Палицю вперед;
- хватом за обидва кінці палиця на рівні плечей;

• Палку вперед;
• хватом за оба конца на уровне плеч;

- Stick horizontally forward;
- two hands hold the stick for both ends at shoulder level

- Палицю донизу;
- це найбільш часте вихідне положення при вправах з палицею; хватом зверху палиця горизонтально утримується прямими руками за обидва кінці притиснута до стегон;

• Палку вниз;
• это наиболее частое исходное положение с палкой; хватом сверху палка горизонтально удерживается прямыми руками за оба конца и прижата к бедрам;

- Stick horizontally downward;
Stick horizontally to the thigh;
- This is the most frequently st.pos. during executing exercises with the stick with over grip two arms hold the stick for both ends at horizontal position and presses the stick by thighs.

- Палицю донизу ззаду;
- палиця торкається верхньої частини стегон ззаду; руки тримають палицю хватом зверху або знизу;

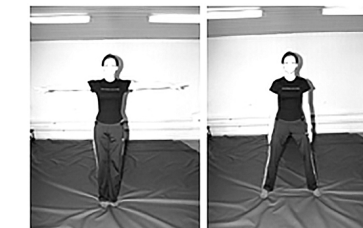
• Палку вниз сзади;
• палка касается верхней части бедер сзади; руки держат палку хватом сверху или снизу;

- Stick horizontally downward behind of the back;
- the stick touches upper part behind of thighs; arms hold the stick with over grasp / grip or under grasp/grip

- Палку за голову;
- після відведення палки за голову зігнутими руками палка торкається потилиці або шиї (не плечей), лікті відводяться назад;

• Палку за голову;
• после того как палка отведена за голову согнутыми руками, она касается затылка или шеи (не плеч), локти отводятся назад;

- Stick horizontally behind the head;
- after the stick moved horizontally on the neck or the nape (not shoulders), elbows more backward.



- Палицю за спину (на попереку);

- палиця торкається попереку; злегка зігнуті руки тримають палицю хватом зверху;

- Палицю на голову;

- виконується торкання серединою палиці голови; руки утримують палицю, а не висять на ній;

- Палицю на груди;

- утримуючи палицю за кінці зігнутими руками, торкнутись нею грудей;

- Палицю назад;

- палиця піднімається вгору двома руками наскільки дозволяє рухомість плечових суглобів;

- Палицю на лопатки;

- положення палиці посередині лопаток, лікті відводяться назад;

- Палицю перед собою;

- утримуючи палку за обидва кінці, перевернути її на 180°; зігнути руки; хват руки зверху нагадує зворотній хват;

- Несиметричні положення палиці;

- З палицею «вільно!»

- знаходячись у стійці ноги нарізно, вільний кінець палиці торкається підлоги біля носка ноги, яка протилежна руці з палицею;

• Палку за спину (на поясиці);

• палка касається поясиці; злегка согнутые руки держат палку хватом сверху;

• Палку на голову;

• выполняется касание головы серединой палки; руки удерживают палку, а не висят на ней;

- Палку на грудь;

• удерживая палку за концы согнутыми руками, коснуться ею груди;

• Палку назад;

• палка поднимается вверх двумя руками насколько позволяет подвижность плечевых суставов

• Палку на лопатки;

• положение палки посередине лопаток; локти отводятся назад;

• Палку перед собой;

• удерживая палку за оба конца, перевернуть ее на 180°; согнуть руки; хват руки сверху напоминает обратный хват;

• Несимметричные положения палки;

• С палкой «вільно!»

• находясь в стойке ноги врозь, свободный конец палки касається пола у носка ноги, противоположной руке с палкой;

- Stick horizontally on waist; Stick horizontally on small of the back;

- the stick touches of a small of the back; slightly bent arms hold the stick with over grip/grasp.

- Stick horizontally on the head;

- executes a contact of the head with a middle of the stick; arms hold the stick, but are not hang on it.

- Stick horizontally touching the breast;

- holding the stick with bent arms for both ends to touch with it's the chest.

- Stick horizontally backward;

- the stick lifts upward with both arms as high as allows flexibility of shoulder joints.

- Stick horizontally on shoulder blades;

- the stick position is on the middle of blades; elbows move backward.

- Stick horizontally between bent arms;

- holding the stick for both ends to turn the stick around / 180° turn (overturn, turn over); to bend hands; a grip of arm that is over remains a dislocated grasp / grip.

- One side stick positions

- Stick obliquely left leg «Stand at ease!»

- it is being at straddle stand position free end of the leg that is opposite to hand with the stick.



- Палицю вправо/вліво;

- палиця утримується за один кінець і складає одну пряму з рукою; при положенні палиці під кутом 45° використовуються терміни «палицю вправо-донизу», «вправо-вгору», тощо;

- Палицю до плеча:

- палиця утримується за один кінець правою кистю між вказівним і великим пальцем; середній палець підтримує палицю знизу. Таке положення палки використовується при пересуваннях і перешикуваннях кроком; при пересуваннях бігом рекомендується утримувати палицю посередині і залежно від завдання у горизонтальній або вертикальній площині. Для опускання палиці донизу при команді «Палицю вниз!» ліва рука дугою назовні згинається над головою, бере верхній вільний кінець палки долонею вперед і переводить палку коротшим шляхом у лицевій площині до горизонтального положення. Зворотній рух виконується за командою «Палицю до плеча!»

- Палицю до плеча вправо/вліво;

- один кінець палиці утримується зігнутою лівою рукою біля правого плеча; другим кінцем (палиця вправо) утримується правою рукою горизонтально в лицевій площині; незначні відхилення палиці від основних напрямків необхідно указувати, наприклад, на висоті коліна, голови;

• Палку право/влево;

• палка удерживается за один конец и составляет одну прямую с рукой; при положении палки под углом 45° используются термины: «палку вправо-книзу», «вправо-кверху» и др.

• Палку к плечу:

• палка удерживается за один конец правой кистью между указательным и большим пальцем; средний палец поддерживает палку снизу. Такое положение палки используется при передвижениях и перестроениях шагом; при передвижении бегом рекомендуется удерживать палку посередине и в зависимости от задания в горизонтальной или вертикальной плоскости. Для опускания палки вниз при команде «Палку вниз!» левая рука дугой наружу сгибается над головой, захватывает верхний свободный конец палки ладонью вперед и переводит палку коротким путем в лицевой плоскости до горизонтального положения. Обратное движение выполняется по команде «Палку к плечу!».

• Палку к плечу вправо/влево;

• один конец палки удерживается согнутой левой рукой у правого плеча; другим концом (палка вправо) удерживается правой рукою горизонтально в лицевой плоскости; незначительные отклонения палки от основных направлений необходимо указать, например, на высоте колена, головы;

- Stick horizontally to the right/left/holding/grasping;

- the stick holds for one end of the stick and forms one straight line with arm; when the stick is obliquely at 45° angle, to use terms: «to the right - upward», «to the right - downward» etc.



- Stick vertically to the shoulder:

- the stick holds for one end with right hand between forefinger and thumb; middle finger supports the stick from below. As the stick position uses during movement and changing of formations with walking during run movement recommends to hold of the middle of the stick in depend on / upon task at horizontal or vertical planes. For to lower the stick down during command: «The stick to lower!» arching outside the left arm bends above of the head, catches the upper free end of the stick with palm forward and moves the stick on the short way in facial plane to horizontal position. Reverse motion executes with command: «Stick vertically to shoulder!»



- Stick horizontally on the shoulder to the right/left grasping with both hands;

- one end of the stick holds with the left bent arm by the right shoulder; other end (the stick to the right) holds with the right arm horizontally in/at facial plane; small/slight deviations of the stick from basic directions should to indicate, for example, at high of knee, head.



- Палицю до стегна вправо/вліво;

- один кінець палиці утримує ліва рука біля правого стегна; другий кінець палиці вправо утримує права рука горизонтально;

- Палицю до стегна вправо назад;

- утримання палиці двома руками теж саме, що у вище описаному положенні: «палицю до стегна вправо», але другий кінець палиці відводиться назад горизонтально правою рукою;

- Палицю ззаду вправо;

- один кінець палиці на попереку хватом лівою зверху; другий кінець направлений вправо горизонтально правою рукою хватом знизу;

- Палицю за голову;

- Палицю на голову;

- Палицю на груди вправо;

- коли ці положення виконуються по черзі, один кінець палиці знаходиться у лівій руці за головою, на голові, на грудях; другий кінець палиці направлений горизонтально вправо, де палиця утримується прямою правою рукою у лицевій площині;

- Палицю до правого плеча вперед-вгору;

- один кінець палиці знаходиться у правого плеча хватом лівою;

• Палку к бедру вправо/влево;

• один кінець палиці удерживает левая рука у правого бедра; другой кінець палиці вправо удерживает правая рука горизонтально;

• Палку к бедру вправо назад;

• удерживать палку двумя руками также как в выше описанном положении «палку к бедру вправо», но другой кінець палиці отводится назад горизонтально правой рукой;

• Палку сзади вправо;

• один кінець палиці на пояснице хватом левой сверху; другой кінець палиці направлен вправо горизонтально правой рукой хватом снизу;

• Палку за голову;

• Палку на голову;

• Палку на грудь вправо;

• когда эти положения выполняются по очереди, один кінець палиці находится в левой руке за головой, на голове, на груди; другой кінець палиці направлен горизонтально вправо, где палка удерживается прямой правой рукой в лицевой плоскости;

• Палку к правому плечу вперед-вверх;

• один кінець палиці находится у правого плеча хватом левой;

- Stick horizontally on the thigh to the right/left grasping with both hands;

- one end of the stick holds the left hand by the right thigh outside; after end of the stick to the right holds the right arm horizontally.

- Stick horizontally on the thigh to the right backward grasping with both hands;

- holding the stick with both arms the same that upper described position, but other end of the stick moves backward horizontally with the right hand.

- Stick horizontally backward to the right;

- one end of the stick is on/at a small of the back with the left hand over grip; other end of the stick directed to the right horizontally with the right arm under grip;

- Stick horizontally on the neck;

- Stick horizontally on the head;

- Stick horizontally on the breast.

- when these positions execute in turn, one end of the stick is in the left hand on the neck, on the head, on the breast;

other end of the stick directed horizontally to the right, where the stick holds with the straight right hand in a facial plane.

- Stick horizontally on the right shoulder fore-upward;

- one end of the stick is by the right shoulder with the left bent arm grasp;



другий кінець палиці направлений прямою правою рукою вперед-догори;

- Положення палиці і руки, які не складають пряму лінію;

- Праву руку вбік, палицю догори;

- вільний кінець палиці - вгору

- Праву руку вгору-назовні, палку вправо / вправо донизу;

- Праву руку вперед, палицю вліво /вправо /вгору /вниз;

- Положення палиці з хватом за один кінець обома руками;

- Руки вгору, палицю вправо;

- палиця утримується двома руками за один кінець; вільний кінець палиці направлений вправо; палиця горизонтально;

- Палицю вертикально вгору правою;

- один кінець палиці утримується правою рукою; другий кінець палиці яка піднята вгору вертикально, вільний;

- Руки вперед, палицю. вправо;

- коли палицю утримують однією рукою у якому-небудь напрямі чи іншими способами, це визначається додатково;

- Палицю на голову правим кінцем вправо донизу;

- зігнута ліва рука з кінцем палиці торкається голови, другий кінець палиці утримується правою рукою, відведеною вбік;

другой конец палки направлен прямой правой рукой вперед-кверху;

• Положения палки и руки, которые не составляют прямую линию;

• Правую руку в сторону, палку кверху;

• свободный конец палки - вверх;

• Правую руку вверх-наружу, палку вправо / вправо / книзу;

• Правую руку вперед /палку влево / вправо/ вверх/ вниз;

• Положение палки с хватом за один конец двумя руками;

• Руки вверх, палку вправо;

• палка удерживается двумя руками за один конец; свободный конец палки направлен вправо; палка горизонтально;

• Палку вертикально вверх правой;

• один конец палки удерживается правой рукой, другой конец палки, поднятой вверх вертикально, свободный;

• Руки вперед, палку направо;

• если палку удерживают одной рукой в каком либо направлении или другими способами, это определяется дополнительно;

• Палка на голову правым концом вправо вниз;

• согнутая левая рука с концом палки касается головы, другой конец палки удерживается правой рукой, отведенной в сторону;

other end of the stick directed with the straight right arm fore-upward.

- The stick and hands position when not forming straight line;

- The right hand side ward free end of the stick upward;

- free end of the stick -upward;

- The right handsup-outward the stick to the right / right downward.

- The right hand forward the stick to the left / to the right / upward / downward.

- The stick position holding the end of the stick with both hands;

- Hands up, the stick horizontally to the right;

- the stick holds with both hands for one end of the stick; free end of the stick directed to the right; the stick horizontally.

- The stick vertically with the right hand;

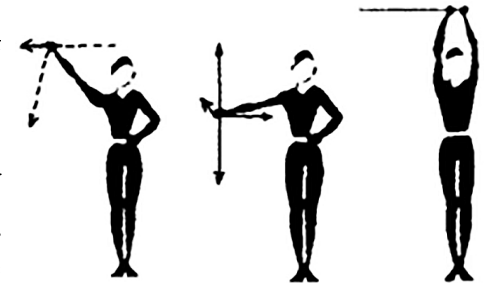
- one end of the stick holds with right hand, other end of the stick, that is raised up to vertically is free;

- Hands forward the stick horizontally to the right;

- when the stick holds with one hand at any direction or in different ways, it determines in addition.

- The stick obliquely on the head the right end to the right downward;

- the left hand is bent and together with one end of the stick touches the head, other end of the stick holds the right hand that moved sideward;



- Палицю на груди правим кінцем вгору;

- один кінець палиці знаходиться посередині грудей і утримується зігнутою лівою рукою; вільний кінець направлений вгору і палиця підтримується прямою правою рукою;

- Палицю нахилено вправо;

- якщо підняти ліву руку вгору, праву вбік з утриманням палиці кожною рукою за кінці, можна побачити трикутник, виконаний двома руками;

- Палицю нахилено вперед правою зверху;

- палиц утримується двома руками за обидва кінці і розміщується по діагоналі відносно тулуба (під кутом 45°);

- Вправи загальнорозвиваючі з гімнастичною палицею;

- **Викрут:** коловий рух палиці вперед і назад з одночасними обертовальними рухами у плечових суглобах;

1. - В.п. палиця внизу:

- 1 - палку вгору, праву назад на носок;

- 2 - палку вперед, праву вбік на носок;

- 3 - палку на груди, праву вперед на носок;

4 - в.п.;

2. - В.п. палиця внизу:

- 1 - палку нахилено (на 45°) вправо;

- 2 - в.п.;

- 3-4 - те ж вліво;

• Палку на грудь правим концом вверх;

• один кінець палки знаходиться посередині грудей і утримується согнутою лівою рукою; свободний кінець направлений вгору і палка підтримується прямою правою рукою;

• Палку нахилено вправо;

• если поднять левую руку вверх, правую в сторону с удерживанием палки каждой рукой за концы, можно увидеть треугольник, сделанный двумя руками;

• Палку наклонно вперед правой сверху;

• палка удерживается двумя руками за оба конца и размещается по диагонали по отношению к туловищу (под углом 45°);

• **Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой;**

• **Викрут:** круговое движение палки вперед и назад с одновременными вращательными движениями в плечевых суставах;

• и.п. палка внизу:

• палку вверх, правую назад на носок;

• палку вперед, правую в сторону на носок;

• палку на грудь, правую вперед на носок;

• и.п.;

• и.п. палка внизу:

• палку наклонно(на 45°) вправо;

• и.п.;

• то же влево;

- The stick vertically on the breast, the free end of the stick upward;

- one end of the stick is at the middle of chest and holds with the bent left arm, free end of the stick directed upward and the stick holds with the straight right arm.

- The stick obliquely to the right;

- if the left arm to raise upward, the right arm sideward holding the stick with each hand for both ends, we can see triangle is made with two arms;

- The stick obliquely forward the right hand over;

- the stick holds with two arms for both ends and places at diagonal direction for the body (at 45°);

- Form building exercises with a gym. stick.

- **In located/dislocate:** circling movement of the stick forward and backward with simultaneous rotary movement in shoulder connections;

1. - St.pos. the stick below:

- 1 - the stick over head, right leg backward on toe;

- 2 - the stick forward, right leg sideward on toe;

- 3 - the stick on chest, right leg forward on toe;

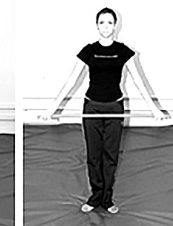
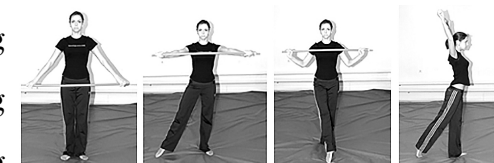
- 4 - st.pos.

2.- st.pos. the stickbelow:

- 1 - the stick obliquely (at 45° angle) to the right;

- 2 - st. pos.;

- 3-4 - the same to the left.



3. - В.п. палиця вниз:

- 1 - палицю вертикально вперед, правою рукою зверху;
- 2 - палку до правого плеча вгору;
- 3-4 - повернутись у в.п. у зворотньому порядку;

4. - В.п. палицю вертикально вперед однією рукою:

- передача палки навколо тіла по колу;

5. - В.п. палицю вперед, ліва хватом знизу:

- 1-2 - палку перед собою, ліва рука зверху;
- 3-4 - зворотній рух у в.п.;
- виконати обертання палки із зміною хватів;
- (після повороту палка знаходиться між передпліччями);

6. В.п. палиця на лопатках:

- 1 - палку вгору, нахил тулуба вправо;
- 2 - в.п.;
- 3-4 - те ж із нахилом вліво;

7. - В.п. палицю на груді:

- 1 - нахил прогинаючись, палку вгору;
- 2 - випрямитись, в.п.;

8. - В.п. палицю за спину:

- 1-2 - нахил зігнувшись, палку назад подальше;
- 3 - присід, палку на поперек;
- 4 - встати, в.п.;

• и.п. палка вниз:

- палку вертикально вперед, правою рукою зверху;
- палку к правому плечу вверх;
- вернуться в и.п. в обратном порядке;

• И. п. палку вертикально вперед одной рукой:

- передача палки вокруг тела по кругу;

• и.п. палку вперед, левая хватом снизу:

- палку перед собой, левая рука сверху;
- обратное движение в и.п.;
- обратное движение в и.п.;
- выполнить вращение палки со сменой хватов;
- (после поворота палка находится между предплечьями);

• и.п. палка на лопатках:

- палку вверх, наклон туловища вправо;
- и.п.;
- то же с наклоном влево;

• и.п. палку на грудь:

- наклон прогнувшись, палку вверх;
- выпрямиться, и.п.;

• и.п. палку за спину:

- наклон согнувшись, палку назад подальше;
- присед, палку на поясницу;
- встать, и.п.;

3. - st.pos. the stick below:

- 1 - the stick forward, the right hand from above;
- 2 - the stick to the right shoulder upward;
- 3-4 - recover place with reverse motion.

4.- st.pos. the vertical stick forward with one arm:

- move the stick around of the body from hand to hand.

5. - st.pos. the stick forward under grasp with left hand:

- 1-2 - the stick at breast, left arm from above;
- 3-4 - reverse motion to st.pos. to execute the stick rotation changing grasps both hands.
- (after the stick rotated it is between forearms);

6.- st.pos. the stick on blades:

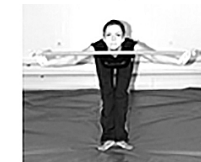
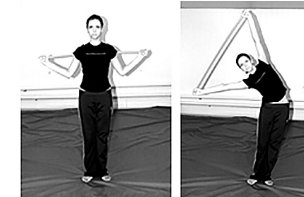
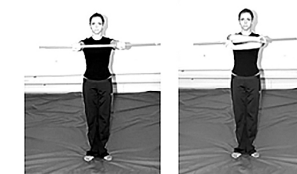
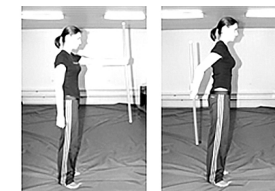
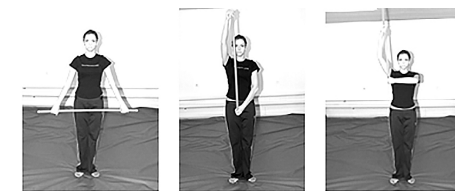
- 1 - the stick upward, the trunk lean to the right;
- 2 - st.pos.;
- 3-4 - the same too other side.

7. - st.pos. the stick on chest:

- 1 - forward the trunk flexion with a hollow back, the stick upward;
- 2 - the body to straight, st.pos.

8. - st.pos. the stick behind of the back:

- 1-2 - lean forward to picked stand the stick backward as far as possible;
- 3 - squat position, the stick on a small of the back;
- 4 - to raise up, st.pos.



9. - В.п. палку вперед:

- почергово згинаючи руки, викрут вперед;
- почергово згинаючи руки, викрут назад;

• и.п. палку вперед:

- поочередно сгибаая руки, выкрут вперед;
- поочередно сгибаая руки, выкрут назад;

9. - st.pos. the stick forward:

- alternate hands bending with in locate forward;
- alternate hands bending with dislocate backward.

10. - В.п. палку до правого плеча із хватом лівою посередині:

- 1-2 - випад вперед, палку вільним кінцем вперед;
- 3-4 - поштовхом правою в.п.;

• и.п. палку к правому плечу с хватом левой посередине:

- выпад вперед, палку свободным концом вперед;
- толчком правой и.п.;

10. - St.pos. the stick to the right shoulder, left hand on the middle of the stick.

- 1-2 - lunge forward, the stick with the free end forward;
- 3-4 - take off from right leg, st.pos.

11. - В.п. палку до правого плеча із хватом лівою посередині:

- 1-2 - випад вліво, палку до лівого плеча вліво;
- 3-4 - поштовхом лівою в.п.;
- обидві вправи виконуються випадом другої ноги;

• и.п. палку к правому плечу с хватом левой посередине:

- выпад влево, палку к левому плечу влево;
- толчком левой и.п.;
- оба упражнения выполняются выпадам другой ноги;

11. - st.pos. above described:

- 1-2 -left lunge, the stick to the left shoulder to the left;
- 3-4 - take off from left leg, st.pos.
- these two exercises execute doing lunges with other leg.

12. - В.п. сід на п'ятках, палку на груді:

- 1-2 - нахил, палку вгору, торкаючись підлоги;
- 3-4 - випрямитись, в.п.;

• и.п. сед на пятках, палку на грудь:

- наклон, палку верх, касаясь пола;
- выпрямитесь, и.п.;

12. - st.pos. kneeling hips bent, the stick on chest:

- 1-2 - body bent, the stick upward touching the floor;
- 3-4 - to straighten, st.pos.

13. - В. п. сід зігнувши ноги, палка на ступнях:

- 1 - випрямити ноги, утримуючи палку;
- 2-3 - тримати;
- 4 - згинаючи ноги, в.п.;
- вправа продовжується у положенні лежачи на спині;

• и.п. сед согнув ноги, палка на ступнях:

- выпрямить ноги, удерживая палку;
- держать;
- сгибая ноги, и.п.;
- упражнение продолжается в положении лежа на спине;

13. - st.pos. seat bent legs position, the stick pressed to feet:

- 1 - to straighten both legs, keeping the stick under feet;
- 2-3 - to keep position;
- 4 - bending both legs, st.pos.;
- the exercise goes on to execute from lying on the back position.

14. - В.п. лежачи на спині кутом, ноги нарізно правою, палка між ногами:

- одночасні згинання і випрямлення ніг із зміною положень;

• и.п. лежа на спине углом, ноги врозь правой, палка между ног:

- одновременно сгибаая и выпрямляя ноги, смена положений ног;

14. - st.pos. lying angled on the back legs astride with right leg forward, the stickbetween legs.

- simultaneously bending and straightening both legs, to change legs position. stick upward as possible (hands straight).



15. - В.п. лежачи на животі, палку вгору вільним кінцем назад:

- почерговий перехват кистями палки вгору якомога вище (руки прямі);

16. - В.п. палка донизу:

- переступання через палку вперед і назад;

17. - в.п. стійка на палиці ступнями поперек:

- ходьба приставними кроками в два боки;

18. - В.п. палку вертикально вперед із хватом посередині:

- злегка підкинути палку вгору, стрибком повернутись кругом на 360° і спіймати палку;

- Гімнастична стінка;
- Вправи для розвитку м'язів рук і плечового поясу;

- Вправи для розвитку гнучкості:

1. - В.п. нахил із хватом за жердину:

- пружинячі нахили тулуба на кожний рахунок;

- продовжити вправу, повертаючи тулуб наліво, направо;

2. - В.п. упор стоячи ззаду із хватом знизу за жердину нарівні плечей:

1-2 - присід із торканням стінки попереком;

3-6 - пружинячі рухи тулубом донизу;

7-8 - підняти, в.п.;

• и.п. лежа на животе, палку вверх свободным концом назад:

• поочередный перехват кистями палки вверх как можно выше (руки прямые);

• и.п. палка внизу:

• переступания через палку вперед и назад

• и.п. стойка на палке ступнями поперек:

• ходьба приставными шагами в обе стороны;

• И.п. палку вертикально вперед с хватом посередине:

• слегка подбросить палку вверх, прыжком повернуться кругом и поймать палку;

• Гимнастическая стенка;
• Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

• Упражнения для развития гибкости:

• И.п. наклон с хватом за жердь:

• пружинящие наклоны туловища на каждый счет;

• продолжить упражнение, поворачивая туловище налево, направо;

• И.п. упор стоя сзади с хватом знизу за жердь на уровне плеч:

• присед с касанием стенки поясницей;

• пружинящие движения туловищем книзу;

• встать, и.п.;

15. - st.pos. front lying position; lying flat on belly position, the stick upward, the free end of the stick backward:

- alternate regrasp of the stick upwards as possible higher (hands are lines);

16. - st.pos. the stick below:

- step over the stick forward and backward.

17.- st.pos. cross stand position with feet on the stick

- walking on the stick to both side with closing steps.

18. - st.pos. the stick vertically forward with grasp on for a middle stick:

- slightly to throw the stick up, hopping up, to execute full turn- 360° and to catch the stick

- Wall bars

- Exercises for developing arm and shoulder muscles.

- Exercises for developing flexibility:

1. - St. pos. forward trunk flexion grasping the bar:

- the trunk pressing downward on each count.

- to continue the exercise turning the trunk to the left to the right

2. - St. pos. standing rear support grasping the bar with undergrip at shoulder level:

1-2 - squat position touching the gym wall- bar with a small of the back;

3-6 - the trunk pressing movements downward on each count;

7-8 - raising up, st. pos.



3. - В.п. вис присівши ззаду з хватом знизу;

- переставляючи ноги вперед, вис стоячи зігнувшись ззаду;
- рухатись вперед настільки, щоб спина не торкалась г / стінки;

4. - В.п. нахил із хватом знизу за жердину:

- викрут вперед і торкнутися спиною г/ стінки;
- викрутом назад в.п.;

5. - В.п. стоячи спиною, хват за жердину зігнутими руками на рівні плечей:

- випрямляючи руки, прогнутись, голову назад;

6. - В.п. вис стоячи ззаду від стінки на дві ступні;

- по чергові перехвати за жердини як пониже;

7. - В.п. стійка на руках, голістопа під жердиною:

- прогинаючи спину, по чергово переставляти прямі ноги донизу якомога нижче;

8. В.п. вис присівши ззаду, лежачи лопаткам на г/м'ячі:

- опускаючи по чергово ноги донизу, вис;
- якщо виконати хват за жердину вище, прогинається попереk;

• И.п. вис присев сзади хватом снизу

- переставляя ноги вперед, вис стоя согнувшись сзади;
- двигаться вперед настолько, чтобы спина не касалась г / стенки

• И.п. наклон с хватом снизу и за жердь:

- выкрут вперед коснуться спиной г/ стенки;
- выкрутом назад и.п.;

• И.п. стоя спиной, хват за жердь согнутыми руками на уровне плеч:

- выпрямляя руки, прогнуться, голову назад;

• И.п. вис стоя сзади от стенки на две ступни:

- поочередные перехваты за жерди как можно ниже;

• И.п. стойка на руках, голестопа под жердью:

- прогибая спину, поочередно переставляют прямые ноги вниз как можно ниже;

• И.п. вис присев сзади, лежа лопатками на г/мяче:

- опуская поочередно ноги книзу, вис;
- если выполнить хват за жердь выше, прогибается поясница;

3. - St. pos. squat rearways/ backward hang position with undergrip:

- shifting forward from foot to foot piked stand rearways/ backward hang position;
- to walk/ move forward so that a small of the back is not touched of the gym wall- bars.

4. - St. pos. forward trunk flexion holding the bar with undergrip:

- inlocate forward and to touch the gym walk- bars with the back;
- dislocate and to take st. pos.

5. - St. pos. standing rearways to the gym. wall-bars to hold the bar with arms bent at shoulders level:

- straightening hands to hollow the back, the head backward.

6. - St. pos. standing rear support from the gym. wall-bars two feet:

- alternate regrasping of bars downward as low as possible.

7. - St. pos. handstand by the gym. wall-bars, feet under the bar:

- arching the back alternate to shift straight legs under bars downward as low as possible/can.

8. - St.pos. squat rearways/ backward hang position lying with blades on the gym. ball:

- alternate lowering legs to hang.
- if to execute a grasp for the bar higher arches the small of the back.



9. - В.п. стійка боком до г/ стінки із хватом за жердину; дальня нога вперед на жердині:

- просування ноги вперед якомога далі;

10. - В.п. стійка боком до г / стінки із хватом за жердину; ближня нога позаду на жердині:

- просування ноги назад як можна подалі;

- після вище описаних двох вправ виконувати повороти на одній нозі;

11. - В.п. стоячи на одній ногою до г/ стінки із хватом за жердину, друга вбік на жердині:

- просування ноги вбік по жердині як подалі;

- наприкінці виконання вправи виконати повороти наліво, направо;

2. - В.п. стійка лицем до г/ стінки, захвативши жердину:

1 - одночасно нахил вперед и мах ногою назад;

2 - випрямитись, в.п.;

- із в.п. виконати махи ногою в обидва боки;

- Вправи для розвитку м'язів живота;

1. - В.п. вис обличчям назовні:

1 - зігнути ноги вперед;

2 - опустити ноги, в.п.;

2. - В.п. вис;

1-3 - три пружинячих згинання ніг вперед;

4 - опустити ноги, в.п.;

• И.п. стойка боком к г/стенке с хватом за жердь; дальняя нога вперед на жерди:

• продвижение ноги вперед как можно дальше;

• И.п. стойка боком к г/стенке с хватом за жердь; ближняя нога сзади на жерди;

• продвижение ноги назад как можно дальше;

• после описанных выше двух упражнений выполнять повороты на одной ноге;

• И.п. стоя на одной ногою до г/стенке с хватом за жердь, другая в сторону на жерди:

• продвижение ноги в сторону по жерди дальше;

• в конце выполнения упражнения выполнить повороты налево, направо;

• И.п. стойка лицом к г/стенке, захватив жердь:

• одновременно наклон вперед и мах ногой назад;

• выпрямиться, и.п.;

• из и.п. выполнить мах ногою в обе стороны;

• Упражнения для развития мышц живота;

• И.п. вис лицом наружу:

• согнуть ноги вперед;

• опустить ноги, и.п.;

• И.п. вис:

• три пружинящих сгибания ног вперед;

• опустить ноги, и.п.

9. - St. pos. cross stand to the gym. wall- bars with hands over grasp for the bar; the far leg forward on the bar:

- to move leg forward as far as possible/can.

10. - St. pos. cross stand to the gym. wall- bars with hands overgrip for the bar; the near leg backward on the bar:

- to move leg backward as far as possible/ can.

- after higher described two exercises to execute turns on one leg.

11. - St. pos. standing on one leg with the face to the gym. Wall- bars, hands overgrip for the bar, free leg sideward on the bar:

- moving the leg sideward on the bar as far as possible.

- at the end executing of exercise to do turns to the left, to the right.

12. - St. pos. stand face position to the gym. wall-bars grasping the bar:

1 - at the same time forward lean/ bent and with the leg swing backward.

2 - to stretch, st. pos.

- from st. pos. to execute legs swing to both side.

- Exercises for developing abdominal muscles.

1. - St. pos. hang with face out:

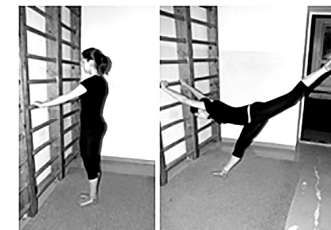
1 - Hang with bent legs forward;

2 - to lower legs, st.pos.

2. - St.pos. hang:

1-3 - three springy bending legs forward;

4 - to lower legs, st.pos.



3. - В.п. вис;
- скручування тіла ногами в обидві сторони;

4. - В.п. вис, зігнувши ногу вперед:
- зміна положень ніг обертальним рухом;

5. - В.п. вис:
1-2 - коло ногою рухом вперед-вгору- вбік донизу;
3-4 - коло ногою рухом вбік - вгору - вперед -донизу;

5-8 - те ж другою ногою;

6. - В.п. вис:
1-2 - одночасне коло ногами вгору назовні;
3-4 -те ж назовні;

7. - В.п. вис зігнувши ноги вперед:
- повороти зігнутими ногами в обидві сторони;

8. - В.п. вис зігнувши ноги:
1-2 - повільно випрямляючи ноги, вис кутом;
3-4 - згинаючи ноги, в.п.;

9. - В.п. вис;
1-2 - відвести ноги в один бік як повище;
3-4 - опустити ноги, в.п.
5-8 - те ж у другій бік;

10. - В.п. лежачи на спині головою до г/стілки із хватом за жердину:
1-2 - зігнути ноги, торкаючись колінами плечей;

И.п. вис:
• скручивание тела ногами в обе стороны;

И.п. согнув ногу вперед:
• смена положений ног вращательным движением;

И.п. вис:
• круг ногой движением вперед-вверх- в сторону-вниз
• круг ногой движением в сторону - вверх — вперед - вниз;

• то же другой ногой;

и.п. вис:
• одновременный круг ногами вверх- наружу;
• то же наружу;

И.п. вис согнув ноги вперед:
• повороты согнутыми ногами в обе стороны;

И.п. вис согнув ноги:
• медленно выпрямляя ноги, вис углом;
• сгибая ноги, и.п.;

И.п. вис;
• отвести ноги в сторону как выше;
• опустить ноги, и.п.;

• тоже в другую сторону;

И.п. лежа на спине головой к/стенке с хватом за жердь:
• согнуть ноги, касаясь коленими плеч;

3. - St.pos. hang:
- rotation the body with legs to both sides.

4. - St.pos. hang with bent leg position:
- change legs position with rotating movement.

5. - St.pos. hang:
1-2 - alternate circling movement with one leg forward- upward- side-ward- downward;
3-4 - alternate circling movement with one leg sideward- upward- forward- downward;
5-8 - the same with other leg.

6. - St.pos. hang:
1-2 - simultaneous circling movement with legs upward- outward;
3-4 - the same inward.

7. - St. pos. hang with bent legs forward:
- turns with bent legs to both sides.

8. - St. pos. hang with bent legs:
1-2 - slowly stretching both legs, angled hang/ half lever hang;
3-4 - bending both legs st. pos.

9. - St. pos. hang:
1-2 - to move both legs to one side as high up as possible/ can;
3-4 - to lower both legs, st. pos.;

5-8 - the same to other side.

10. - St. pos. lying on the back with the head to gym. Wall - bars with arms grasping for the bar:
1-2 - to bend both legs and touch shoulders with knees;



3-4 - випрямити ноги у стійку на лопатках;

5-6 - зігнути ноги, торкаючись колінами плечей;

7-8 - випрямляючи ноги, в.п.

• выпрямить ноги в стойку на лопатках;

• согнуть ноги, касаясь коленями плеч;

• выпрямляя ноги, и.п.;

11. - В.п. лежачи на спині головою до г/стілки із хватом за жердину:

1-2 - згинаючись, торкнутись носками жердини;

3-4 - стійка «берізка»;

5-6 - опустити пряме тіло до кута 45°;

7-8 - згинаючи і випрямляючи ноги, опуститись у в.п.;

• И.п. лежа на спине головой к г/стенке с хватом за жердь:

• сгибаясь, коснуться носками жерди;

• стойка «березка»;

• опустить прямое тело до угла 45°;

• сгибая и выпрямляя ноги, опуститься в и.п.

12. - В.п. лежачи на спині головою до г / стінки із хватом за жердину:

- піднімання прямого тіла на різну висоту;

• И.п. лежа на спине головой к г / стенке с хватом за жердь:

• поднимание прямого тела на разную высоту;

13. - В.п. на г / лаві, руки на пояс / груди / за голову, ступні під жердиною:

- нахили назад до визначеного кута;

- вправу можливо ускладнити пружинячими нахилами назад;

• И.п. сед на г / скамье, руки на пояс/грудь / за голову, ступни под жердью:

• наклоны назад до определенного угла;

• упражнение возможно усложнить пружинящими наклонами назад;

14. - В.п. лежачи на нахилній лаві зхватом за жердину:

- піднімання зігнутих і прямих ніг;

- Вправи для розвитку м'язів ніг;

1. - В.п. стоячи носками на жердині:

1 - піднятись на напівпальці по-вище;

• И.п. лежа на наклонной скамье с хватом за жердь;

• поднимание согнутых и прямых ног;

• Упражнение для развития мышц ног;

• и.п. стоя носками на жерди:

• подняться на полупальцы по-выше;

3-4 - to stretch both legs to neck-stand / candle stand / neck and shoulder stand;

5-6 - to bend both legs and touch shoulders with knees;

7-8 - extending both legs, st. pos.



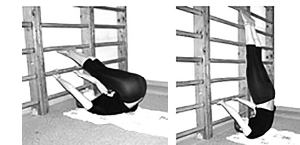
11. - St. pos. lying on the back with the head to gym. wall - bars with arms grasping for the bar:

1-2 - bending in hips to touch the bar with toes;

3-4 - to straighten to neck and shoulder stand / «candle» stand;

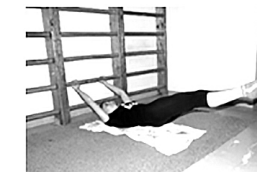
5-6 - to lower the body straight at 45° angle;

7-8 - bending and extending both legs to lower to st. pos.



12. - St. pos. lying on the back with the head to gym. Wall - bars with arms grasping for the bar:

- lifting of the stretched body with different height.



13. - St. pos. seat position on the gymnastic bench, hands on hips / behind of the head / at breast, feet under the bar:

- lean backwards to definite angle.

- exercise may complicate with the trunk pressing backwards.



14. - St. pos. lying on the bench with hand grasp for the bar:

- lifting bent and stretched legs.

- Exercises for developing leg muscles:

- St. pos. stand position on the bar:

1 - to raise to stand toes as high as possible;



2 - опустити п'ятки пониже;
- після декількох занять можна виконувати вправу пружинними рухами вгору і донизу;

• опустить пятки пониже;
• после нескольких занятий можно выполнять упражнение пружинными движениями вверх вниз;

2 - to lower heel downward as low as can;

- after some practices may execute the exercise springy movements on toes upward and lowering of heels downward.

2. - В.п. стоячи однією на підлозі, друга зігнута вперед, ступня на жердині:

- підскоки із зміною положень ніг;

• И.п. стоя одной на полу, другая согнута вперед, ступня на жерди:

• подскоки со сменой положений ног;

2. - St. pos. standing with one leg on the floor, other leg bent forward and foot is on the bar:

- hop-jumps with change leg positions.

3. - В.п. стоячи однією ногою на жердині: підскоки на другій до першого втомлення і перейти на ходьбу:

• и.п. стоя одной ногой на жерди: подскоки на другой до первого утомления и перейти на ходьбу:

3. - St. pos. standing with one leg on the bar: hop-jumps on other leg till first tiredness / fatigue and to take a walk.

4. - В.п. упор стоячи:

- присідання з прямими руками;

• упор стоя:

• приседания с прямыми руками;

4. - St. pos. hand and foot support:

- squats down with straight arms.

5. - В.п. вис стоячи:

- по чергові переступання по жердинах до вису присівши повернутись у в.п.;

• и.п. вис стоя:

• поочередные переступания по жердям до виса присев и вернуться в и.п.;

5. - St. pos. hang standing position:

- alternate steps over bars to hang squat position and to come back to st. pos.

6. - В.п. стоячи боком до г/стілки: присідання на одній, друга перед; «пушка»

• И.п. стоя боком к г/стенке: приседания на одной, другая вперед; «пушка»

6. - St. pos. cross standing position to the gym wall-bars:

- squats on one leg. free leg forward; «cannon».

7. - В.п. випадом вперед нахил із хватом за жердину:

- зміна положень ніг;

- після цієї вправи виконати підскоки на двох із зміною положень ніг;

• и.п. випадом вперед наклон с хватом за жердь:

• смена положений ног;

• после этого упражнения выполняются подскоки на двух со сменой положений ног;

7. - St. pos. lunge forward with straight back lean grasping the bar:

- change leg positions

- after this exercise executed should to do hop-jumps from feet to feet changing legs position.

8. - В.п. упор стоячи із хватом за жердину:

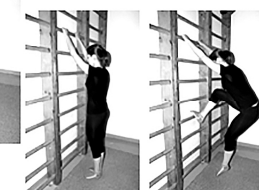
- по чергові підскоки на одній, на двох схресно та ін;

• и.п. упор стоя с хватом за жердь:

• поочередные подскоки на одной, на двух скрестно и др.;

8. - St. pos. standing support grasping the bar:

- alternate hop-jumps on one leg, on cross legs, etc.



- Вправи для розвитку м'язів рук і плечового поясу;

1. - В.п. упор стоячи на жердині з хватом зігнутими руками миза жердину на рівні плечей:

1-2 - випрямляючи руки, вис стоячи зігнувшись;

3-4 - згинаючи руки, в.п.;

- вправа поступово ускладнюється перехватами жердин донизу;

2. - В.п. вис стояч и на зігнутих руках (на жердині):

- випрямляючи руки і згинаючись у стегнах із перехватом жердин донизу, опуститись у вис стоячи зігнувшись як пониже і повернутись у в.п.;

3. - В. п. вис стоячи на зігнутих руках ах:

1 - вис на зігнутих руках;

2-5 - тримати зігнуті руки;

6 - поставити ступні на жердину і випрямити руки;

7-8 - згинаючи руки, в.п.;

- забираючи ступні з жердини, перейти у вис на зігнутих руках на час, який пропонується;

4. - Вис на зігнутих руках:

- злегка випрямити руки і повернутись у в.п.;

5. - В.п. вис стоячи:

- лазіння по г/стілці із почерговим перехватом рук і переступанням вгору і вниз;

• Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

• И.п. упор стоя на жерди с хватом согнутыми руками за жердь на уровне плеч:

• выпрямляя руки, вис стоя согнувшись;

• сгибая руки, и.п.;

• упражнение постепенно усложняется перехватами жердей книзу;

• И.п. вис стоя на согнутых руках (на жерди):

• выпрямляя руки и сгибаясь в бедрах с перехватом жердей книзу, опуститься в вис стоя согнувшись ниже и вернуться в и.п.

• И.п. вис стоя на согнутых руках:

• вис на согнутых руках;

• держать согнутые руки;

• поставить ступни на жердь и выпрямить руки;

• сгибая руки, и.п.;

• убирая ступни с жерди, перейти в вис на согнутых руках на предлагаемое время;

• вис на согнутых руках:

• слегка выпрямить руки и вернуться в и.п.;

• и.п. вис стоя:

• лазание по г/стенке с поочередным перехватом рук и переступанием вверх и вниз;

- Exercises for developing arm and shoulder muscles.

1. - St.pos. standing support on the bar with hand bent grasp for the bar at shoulders level:

1-2 - stretching hands and foot support, body bent/ piked;

3-4 - bending arms, st. pos.

- exercise little by little complicates with grips of the bars downward.

2. - St.pos. hand and foot support with hands bent (on the bar):

- stretching arms and bending in hips with regrasp of bars downward to lower to piked hand and foot support as low as possible and to return/ come back to st.pos.

3. - St.pos. hand and foot support with bent arms:

1 - bent arms hang;

2-5 - keep bent arms hang;

6 - to stand on the bar with feet and hands to stretch;

7-8 - bending arms, st.pos.

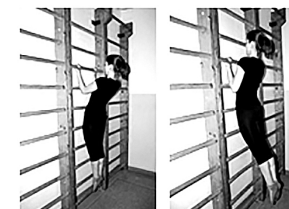
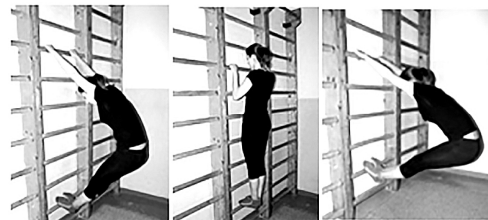
- to take off both feet from the bar and to execute bent hands hang for time that proposes.

4. - St.pos. bent arms suspension/hang:

- slightly to straight both hands and return to st.pos.

5. - St.pos. hand and foot support:

- climbing on gym. wall-bars with alternate hands regrasp and stepping over bars upward and downward.



6. - В.п. вис стояч и на зігнутих руках:

- 1-4 - вис на зігнутих руках;
- для полегшення виконання вправи ноги знімати з жердини і ставити по чергово;

7. - В.п. вис присівши, ноги нарізно:

- згинання і випрямлення рук;
- під час виконання вправи тулуб тримати близько до жердин;

8. - В.п. вис стоячи боком:

- 1 - вис присівши;
- 2 - встати, згинаючи руки;
- 3 - почерговий перехват вгору у вис стоячи;
- 4 - почерговий перехват, руки на рівні плечей;
- 5 - вис присівши;
- 6 - вис стоячи, в.п.;
- вправа допомагає оволодіти технікою лазіння по канату в три прийоми;

9. - В.п. вис стоячи боком:

- 1 - вис присівши;
- 2 - встати з почерговим перехватом рук вгору;
- 3 - почерговий перехват руками на рівні плечей;
- 4 - випрямляючи руки, опустити ноги на підлогу;
- це підводяща вправа для освоєння лазіння по канату у 2 прийоми;

- Вправи з набивним м'ячем/ медболом.

- Попередження і рекомендації.

• И.п. вис стоя на согнутых руках:

- вис на согнутых руках;
- для облегчения выполнения задания ноги снимать с жерди и ставить поочередно;

• И.п. вис присев, ноги врозь:

- сгибание и выпрямление рук;
- во время выполнения упражнения туловище держать ближе к жердям;

• И.п. вис стоя боком:

- вис присев;
- встать, сгибая руки;
- поочередный перехват вверх у вис стоя;
- поочередный перехват рук на уровне плеч;
- вис присев;
- вис стоя, и.п.;
- упражнение помогает овладеть техникой лазания по канату в три приема;

• и.п. вис стоя боком:

- вис присев;
- встать с поочередным перехватом рук вверх;
- поочередный перехват руками на уровне плеч;
- выпрямляя руки, опустить ноги на пол;
- это подводящее упражнение для овладения лазания по канату в 2 приема;

• Упражнения с набивным мячом/ медболом.

• Предупреждения и рекомендации.

6. - St.pos. hand and foot support / mixed stand / hang, arms bent:

- 1-4 - bent hands suspension / hang;
- in order to lighten an execution of task legs removes from the bar in turn/ by turn.

7. - St.pos. Squat/crouching hang, legs straddle:

- bending and extending both arms;
- when the exercise executes the trunk to keep closer to bars.

8. - St.pos. lateral hand and foot support / mixed hang:

- 1 - crouching / squathang;
- 2 - stand up bending hands;
- 3 - alternate hands regrasp to hand and foot support;
- 4 - alternate arms regrasp at shoulders level;
- 5 - crouching / squat position;
- 6 - hand and foot support, st.pos.;
- exercise helps to master the technique of rope - climbing for three motions.

9. - St.pos. lateral mixed hang:

- 1 - crouch / squat hang;
- 2 - stand up with alternate arms regrasp upward;
- 3 - alternate hand regrasp at shoulders level;
- 4 - extending hands to lower legs on the floor.
- it is a lead-up exercise that to master the technique of rope - climbing for two motions.

- Exercises with the medicine ball

- Warnings and Guidelines.



- Перед використанням цього матеріалу проконсультуйтеся із вашим лікарем для повного медичного огляду. Часті і напружені навантаження повинні бути схвалені вашим лікарем. Завжди одягайте відповідний одяг, у тому числі спортивне взуття при фізичних навантаженнях. Підтримуйте належну форму і виконуйте всі вправи повільно, - контрольованим чином. Лікті, коліна і плечі повинні бути розслаблені. Виконання вправ не належним чином може призвести до травм. Зверніться до персонального тренера, якщо невпевнені як виконувати вправи. Ви повинні поступово збільшувати складність вашого фітнес режиму, особливо, якщо ви не використовували такого навантаження до використання даного обладнання. Якщо ви розумієте, що не в змозі закінчити комплекс вправ, та відчуваючи себе занадто втомленим, зменшіть складність свого режиму.

- Одиночні вправи;

- Вправи для м'язів ніг;

1. - В.п. - Зімкнута стійка, коліна злегка зігнуті;

- тримай м'яч над головою двома руками.

Зберігай лікті злегка зігнутими.

- крок назад лівою ногою у глибокий випад поки праве стегно не знаходиться паралельно підлозі. Тримай коліно передньої ноги позаду її пальців.

- в ту саму мить мах м'ячем донизу і у напрямі до лівого стегна.

- пересунь ліву ступню назад у в.п. підними м'яч вгору над головою.

• Перед использованием этого материала проконсультируйтесь с вашим врачом для полного медосмотра. Частые и напряженные нагрузки должны быть одобрены вашим врачом. Всегда одевайте соответствующую одежду, в том числе и спортивную обувь при физических нагрузках. Поддерживайте соответствующую форму и выполняйте все упражнения медленно, контролируемым способом. Локти, колени, плечи должны быть расслаблены. Выполнение упражнений не соответствующим способом может привести к травмам. Обратитесь к персональному тренеру, если неуверены как выполнять упражнения. Вы должны постепенно увеличивать сложность своего фитнес режима, особенно, если вы не следовали фитнес-режиму до использования данного инвентаря. Если вы понимаете, что не в состоянии закончить комплекс упражнений, и ощущая себя чрезмерно уставшим, уменьшите сложность своего режима.

• Одиночные упражнения;

• Упражнения для мышц ног;

• И.п. - сомкнутая стойка, колени слегка согнуты.

• держим мяч над головой двумя руками. Сохраняй локти слегка согнутыми.

• шаг назад левой ногой в глубокий выпад пока правое бедро не находится параллельно полу. Держи колени передней ноги за ее пальцами.

• в то же время мах мячом книзу и по направлению к левому бедру.

• переведи левую ступню назад в и.п. и подними мяч вверх над головой.

- Before using this material consult your personal physician for a complete medical examination. Frequent and strenuous exercise should be approved by your doctor. If any discomfort should result from your use of this material, stop exercising and consult your doctor. Always wear appropriate clothing, including athletic shoes when exercising. Elbows, knees and shoulders should be unlocked and relaxed; Injury may result if proper form is not used for each exercise. Consult a certified personal trainer if unsure of how to perform any exercise. You should gradually increase the difficulty of your fitness routine, especially if you were not following a fitness regime prior to using this equipment. If you find that you are unable to complete a set of repetitions without feeling overly fatigued or without maintaining proper form, reduce the difficulty of your regimen.

- Solitary exercises.

- Exercises for muscles of the legs.

1. - St.pos. - Stand with feet together, knees slightly bent.

- Hold ball above head with both hands. Keep elbows slightly bent.

- Step back with left leg into a deep lunge until right thigh is parallel to floor. Keep knee of front foot behind toes.

- At the same time swing ball down and over toward left hip.

- Bring left foot back to starting position and raise ball back up above head.

- Repeat on right side.



- повтори з правого боку.
 - для більшої напруженості залишайся внизу у положенні випаду для всіх повторень на одній стороні, потім повтори на протилежній стороні.

2. - В.п. м'яч між ступнями:
 - стиснути м'яч ступнями і кинути його вперед;

3. - В.п. м'яч між ступнями:
 - кидок м'яча вперед ногами через перешкоду;

4. - В.п. м'яч між ступнями:
 - кидок м'яча ногами вгору і спіймати його руками;

5. - В.п. упор сидячи ззаду, м'яч між ступнями:
 - 1 - підняти м'яч до прямого кута в стегнах;
 - 2 - зігнути ноги з м'ячем;
 - 3-4 - в.п.;

6. - В.п. лежачи на спині, м'яч між ступням и:
 1-2 - підняти м'яч прямими ногами і покласти його на підлогу над головою;
 - 3-4 - сісти з м'ячем, покласти його між ступнями і лягти;

7. - В.п. лежачи на животі, м'яч між ступнями:
 - згинаючи і випрямляючи ноги, підняти і опустити м'яч;

8. - Розтягування стегна:
 - Сід на підлозі з прямою лівою ногою і правою ногою зігнутою

• повтори на правій стороні.
 • для більшого напруження оставайся внизу в положенні випада для всіх повторень на одній стороні, затем повтори на протилежній стороні.

• **И.п. мяч между ступнями:**
 • сжать мяч ступнями и бросить его вперед;

• **И.п. мяч между ступнями:**
 • бросок мяча вперед ногами через препятствие;

• **И.п. мяч между ступнями:**
 • бросок мяча ногами вверх и поймать его руками;

• **И.п. упор сидя сзади, мяч между ступнями:**
 • поднять мяч до прямого угла в бедрах;
 • согнуть ноги с мячом;
 • И.п.;

И.п. лежа на спине, мяч между ступнями:
 • поднять мяч прямыми ногами и положить его на пол над головой;
 • сесть с мячом, положить мяч между ступнями и лечь;

• **И.п. лежа на животе, мяч между ступнями:**
 • сгибая и выпрямляя ноги, поднять и опустить мяч;

• **Растягивание бедра:**
 • сед на полу с вытянутой левой ногой и правой ногой согнутой ступ-

- For more intensity, stay down in lunge position for all reps on one side then repeat on opposite side.

2. - St.pos. the ball between feet:
 - to squeeze the ball with feet and to throw if forward.

3. - St.pos. the ball between feet:
 - the throw of the ball forward with both legs over the obstacle

4.- St.pos. the ball between feet:
 - the throw of the ball upward with both legs and to catch if with hands.

5.- St.pos. back seating support, the ball between feet:
 - 1 - to raise/lift the ball at right angle in hips;
 - 2 - to bend legs with the ball;
 - 3-4 - st.pos.

6. - St.pos. lying on the back the ball between feet:
 -1-2 - to lift the ball with straight legs and put it on the floor overhead;
 -3-4 - holding the ball with both hands, to take seat position, put the ball between feet and lie on the back.

7. - St.pos. front lying position; the ball between feet:
 - bending and stretching legs to lift and lower the ball.

8. - Hip flexor:
 - Sit on floor with left leg extended and right leg bent with foot behind



ступнею позаду і всередину ноги, яка лежить на підлозі.

- розмісти ліву руку на підлозі за лівим стегном для опори.
- нахились назад на опорну руку.
- розмісти м'яч під коліном зігнутої ноги.
- тримай на протязі 30 с. Зміни положення ніг і повтори.

9. - Розтягування підколінної зв'язки.

- В.п. - сид на підлозі ноги нарізно.
- розмісти м'яч під коліном правої ноги.
- нахились вперед над правою ногою і потягнись за правою ступнею або правою ногою.
- продовжуй тягнути ступню або ногу, щоб посилити розтягування.
- тримай на протязі 30 с. Рухай м'яч до другої ноги і повтори.

10. - Присід, медбол вперед:

- В.п. - ставай прямо, тримаючи медбол біля грудей;
- ступні ширше плечей нарізно, носками повернутими злегка назовні;
- коли присідаєш, віджимай медбол подалі на висоті грудей;
- рівновага м'яча дозволяє присісти нижче, ніж звичайно;

- Вправи для м'язів рук і плечового поясу;

1. - В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч двома руками вправо:

- підкинути м'яч вгору - назад із поворотом тулуба наліво кругом спіймати м'яч двома руками зліва;

ней сзади и внутрь ноги, которая лежит на полу.

- разместить левую руку на полу за левым бедром для опоры.
- наклонись назад на опорную руку.
- разместить мяч под коленом согнутой ноги.
- держи в течение 30 с. Смени положение ног и повтори.

• Растягивание подколенной связки.

- И.п. - сед на полу ноги врозь.
- разместить мяч под коленом правой ноги.
- наклонись вперед над правой ногой и потянись к правой ступне или правой ноге.
- продолжай тянуть ступню или ногу, чтобы усилить растягивание.
- держи в течение 30 с. Двигай мяч к другой ноге и повтори.

• Присед, медбол вперед:

- И.п. - стань прямо, держа медбол у груди;
- ступни шире плеч врозь, носками повернутыми слегка наружу;
- когда приседаешь, отжимай медбол подальше на высоте груди;
- уравнивание мяча позволяет присесть ниже, чем обычно;

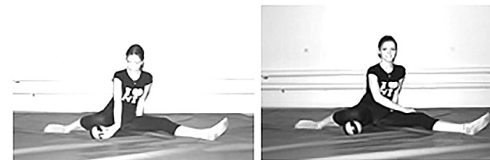
• Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

• и.п. стойка ноги врозь, мяч двумя руками вправо:

- подбросить мяч вверх - назад и с поворотом туловища налево кругом поймать мяч двумя руками слева;

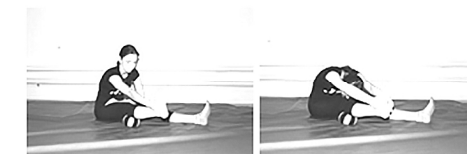
and inside of foot resting on floor.

- Place left hand on floor behind left hip for support.
- Lean back onto supporting hand.
- Place ball under knee of the bent leg.
- Hold for 30 seconds. Switch legs and repeat.



9. - Hamstring stretch.

- St.pos. - Sit on floor with legs out wide in front of you.
- Place ball under the knee of your right leg.
- Lean forward over right leg and reach for right foot or leg.
- Pull on foot or leg to deepen stretch.
- Hold for 30 seconds. Move ball to other leg and repeat.



10. - Medicine ball squat and reach.

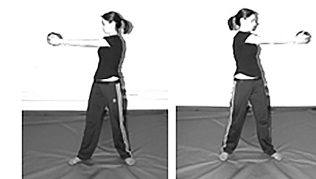
- St.pos. - stand up straight, holding a medicine ball to your chest;
- feet just wider than shoulder - width apart with toes turned out slightly;
- as you squat down, press the ball away from you at chest- height;
- the counter balance of the ball should allow you to squat lower than usual.



- Exercises for developing hand and shoulder muscles.

1. - St. pos. - straddle stand, the ball with both hands to the right:

- to throw the ball up - backward and turning the trunk around, to catch the ball with both arms on the left.



2. - В.п. о.с., м'яч вперед; кисті повернуті вправо:

- обертання м'яча кистями вліво, вправо на кожний рахунок;

3. - В. п. о. с., м'яч вперед:

- опускання і піднімання м'яча вгору кистями на кожний рахунок;

4. - В. п. о. с., м'яч вперед;

1 - згинаючи руки, торкнутися м'ячем правого плеча;

2 - в.п.;

3-4 - те ж, торкаючись м'ячем лівого плеча;

5. - В. п. о. с., м'яч вперед.

1 - згинаючи руки, торкнутися м'ячем грудей;

2 - м'яч вгору;

3 - м'яч за голову;

4 - м'яч вперед, в.п.;

6. - В. п. о. с., м'яч двома руками вправо:

1-2 - дугою донизу м'яч вліво;

3-4 - те ж вправо;

4. - В. п. о. с., м'яч у зігнутій руці збоку у плеча:

- повертаючи передпліччя в середину, м'яч за спиною; передати в другу руку і тримати з другого боку;

5. В.п. стійка ноги нарізно, нахил прогинаючись:

- м'яч між ступнями;

- перекотити м'яч навколо правої стопи правою рукою і навколо лівої стопи лівою рукою;

• И. п. о. с., мяч вперед; кисти повернуты вправо:

• вращение мяча кистями влево, вправо на каждый счет;

• И. п. о. с., мяч вперед:

• опускание и поднятие мяча вверх кистями на каждый счет;

• И. п. о. с., мяч вперед:

• сгибая руки, коснуться мячом правого плеча;

• и.п.;

• то же, касаясь мячом левого плеча;

• И. п. о. с., мяч вперед:

• сгибая руки, коснуться мячом груди;

• мяч вверх;

• мяч за голову;

• мяч вперед, и.п.;

• И. п. о. с., мяч двумя руками вправо:

• дугой книзу, мяч влево;

• то же вправо;

• И. п. о. с., мяч в согнутой руке збоку у плеча:

• поворачивая предплечье внутрь, мяч за спиной передать в другую руку и держать с другой стороны;

• И.п. стойка ноги врозь, наклон прогнувшись:

• мяч между ступнями;

• перекатить мяч вокруг правой стопы правой рукой и вокруг левой стопы левой рукой;

2. - St. pos.n.st., the ball forward, hands turned to the right:

- rotation of the ball with hands to the left, to the right at each count.

3. - St. pos.n.st., the ball forward:

- lowering and raising of the ball upward with hands at each count.

4. - St. pos.n.st., the ball forward:

1 - bending arms, to touch with the ball right shoulder;

2 - St.pos.

3-4 - the same, touching left shoulder.

5. - St. pos.n.st., the ball forward:

1 - bending hands to touch with the ball of chest;

2 - the ball upward;

3 - the ball behind of the head;

4 - the ball forward, st. pos.

6. - St. pos.n.st., the ball with both hands to the right:

1-2 - arching downward ball to the left;

3-4 - the same to the right.

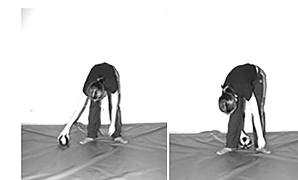
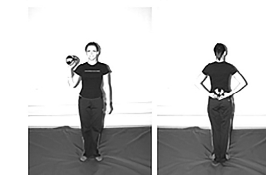
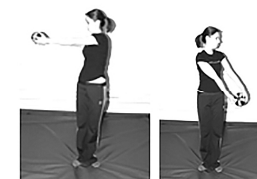
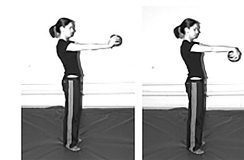
4. - St.pos.n.st., the ball on bent arm on one side by shoulder:

- turning for arm inside, the ball behind of the back to give from hand to hand and hold / keep the ball on other side.

5. - St.pos.n.st., the ball on right hand:

- the ball is between feet;

- to rolling the ball around of right foot with right arm and around of left foot with left arm.



6. - В. п. о. с., м'яч вбік:
- передача м'яча за головою з однієї руки в другу;

7. - В. п. о. с., м'яч позаду;
- перекидання м'яча з однієї руки в другу;

8. - В. п. о. с., м'яч вгору:
- повертаючи кисть середину і згинаючи руку, м'яч назад; рухом передпліччям всередину м'яч вперед; зворотнім рухом повернути м'яч вгору (опускаючи кисть донизу, м'яч описує цифру «8»);

9. - В. п. о. с., м'яч у руці:
- почергово згинаючи ноги, передача м'яча під кожною ногою (м'яч описує цифру «вісім»);

10. - В. п. о. с., м'яч вперед:
- виконати коло кистю навколо м'яча і спіймати його;
- спочатку вправа виконується після незначного кидка м'яча вгору;

11. - В. п. о. с., м'яч внизу в кисті, повернутій назад:
- кидок м'яча кистю через руку вперед і спіймати його;

12. - В.п. стійка ноги нарізно, на плече:
- поштовх м'яча у довжину, на задану відстань;

- Вправи для тулуба;
1. - В.п. стійка ноги нарізно, м'яч за головою:
- нахили прогинаючись;
- вправа ускладнюється пружинними нахилами;

• И. п. о. с., мяч в сторону:
• передача мяча за головой с одной руки в другую;

• И. п. о. с., мяч сзади:
• перебрасывания мяча с одной руки в другую;

• И. п. о. с., мяч вверх:
• поворачивая кисть внутрь и сгибая руку, мяч назад; движением предплечья внутрь мяч вперед; обратным движением вернуть мяч вверх (опуская кисть книзу, мяч описывает цифру «8»);

• И. п. о. с., мяч в руке:
• поочередно сгибая ноги, передача мяча под каждой ногой (мяч описывает цифру «восем»);

• И. п. о. с., мяч вперед:
• выполнить круг кистью вокруг мяча и поймать его;
• сначала упражнение выполняется после незначительного броска мяча вверх;

• И. п. о. с., мяч вниз у кисти, повернутой назад:
• бросок мяча кистью через руку вперед и поймать его;

• и.п. стойка ноги врозь, мяч на плече:
• толчок мяча в длину, на заданное расстояние;

• Упражнения для туловища;
• И.п. стойка ноги врозь, мяч за головой:
• наклоны прогнувшись;
• упражнение усложняется пружинными наклонами;

6. - St.pos.n.st., the ball sideward:
- transference of the ball from hand to hand behind of the head.

7. - St.pos.n.st., the ball behind of the back:
- throwing the ball from hand to hand.

8. - St.pos.n.st., the ball overhead:
- turning hand inside and bending hand, the ball backward; moving to forearm inside the ball forward; with reverse movement to return the ball upward (lowering hand down the ball describes figure «8»).

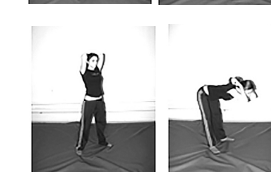
9. - St.pos.n.st., the ball on hand:
- by turns banding legs transference of the ball under each leg (the ball describes figure «eight»).

10. - St.pos.n.st., the ball forward.
- to execute circle round of the ball and catch it.
- at the beginning the exercise executes after small throw the ball up.

11. - St.pos.n.st., hand with the ball turned backward:
- throw the ball with hand over hand forward and to catch it.

12. - St.pos. straddle stand, the ball on shoulder:
- pushing the ball on different distance.

- Exercises for the trunk.
1. - St.pos. straddle stand, the ball behind of the head:
- forward trunk flexion with a hollow back; the exercise possible to complicate with pressing body bent.



2. - В.п. стійка ноги нарізно, м'яч на груді:

- нахил вправо і вліво, м'яч вгорі;

3. - В.п. стійка ноги нарізно, м'яч двома руками вправо:

1 - з нахилом тулуба м'яч дугою донизу вліво;

2 - теж у другий бік;

4. - В.п. стійка ноги нарізно, м'яч вгорі:

1-2 - нахил зігнувшись, торкнутись м'ячем пола;

3-4 - випрямитись, в.п.;

5. - В.п. стійка ноги нарізно правою, м'яч вгорі:

1 - кроком правою назад, нахил назад;

2 - приставити ногу, в.п.;

3-4 - те ж кроком лівою;

6. - В.п. стійка ноги нарізно, м'яч за головою:

1-4 - із нахилом вправо коло тулубом вправо;

5-8 - те ж із колом вліво;

7. - В.п. стійка ноги нарізно, м'яч на груді:

1 - м'яч вперед із поворотом тулуба направо кругом;

2 - повернутись у в.п.;

3-4 - те ж із поворотом наліво;

• и.п. стойка ноги врозь, мяч на грудь:

• наклоны вправо и влево, мяч вверх;

• и.п. стойка ноги врозь, мяч двумя руками вправо:

• с наклоном туловища мяч дугой книзу влево;

• тоже в другую сторону;

• И.п. стойка ноги врозь, мяч сверху:

• наклон согнувшись, коснуться мячом пола;

• выпрямитесь, и.п.;

• И.п. стойка ноги врозь правой, мяч вверху:

• шагом правой назад, наклон назад;

• приставить ногу, и.п.;

• то же шагом левой;

• и.п. стойка ноги врозь, мяч за головой:

• с наклоном вправо круг туловищем вправо;

• то же с кругом влево;

• и.п. стойка ноги врозь, мяч на груди:

• мяч вперед с поворотом туловища направо кругом;

• повернуться в и.п.;

• то же с поворотом налево;

2. - St.pos. straddle stand, the ball by chest:

- body bending to the right, to the left, the ball over head.

3. - St.pos. straddle stand, the ball with both hands to the right:

1 - bending body forward, arching downward the ball to the left.

2 - the same to other side.

4. - St.pos. Straddle stand, the ball overhead:

1-2 - piked stand, to touch the floor with the ball;

3-4 - to straighten, st. pos.

5. - St.pos. right leg asfride stand, the ball overhead:

1 - step backward with right leg and lean backward;

2 - to close right leg, st.pos.

3-4 - the same with left leg step.

6. - St. pos. straddle stand, the ball behind of the head:

1-4 - trunk leaning to the right and circle with trunk to the right;

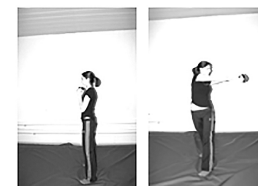
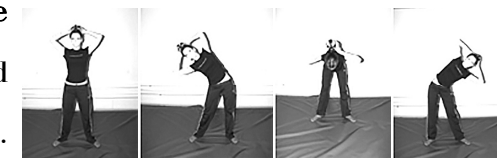
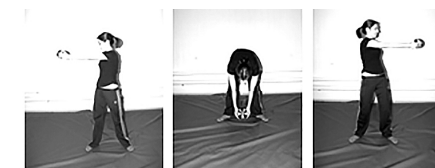
5-8 - the same with circle to the left.

7. - St.pos. straddle stand the ball by the chest:

-1 - the ball forward and turn around with the trunk;

- 2 -return to st.pos.;

- 3-4 - the same with turn around to the left.



8. - В.п. стійка на колінах, м'яч вгору:

1-2 - опускаячись у сід на п'ятках і нахиливши тулуб до стегон, торкнутись м'ячем підлоги;

3-4 - випрямляючись, в.п.;

- **Кидок:**

- медбол біля грудей;

1 - підведись енергійно, піднімаючи плечі й опустись назад до мата;

2 - кидай медбол подальше від себе партнеру або до стіни;

- лови відскок і опустись назад у в.п.;

- **Напівприсіди зі згинанням рук і жимом м'яча над головою.**

- м'яч вниз, вирівняй руки в ліктях, щоб опустити м'яч прямо донизу;

- м'яч до грудей, потім вижати м'яч прямо над головою.

- опусти м'яч у в. п., коли повернувся із присіду.

- повтори.

- **Підкидання і ловля м'яча двома руками;**

1. - В.п. стійка ноги нарізно, м'яч двома руками вправо:

- підкинути м'яч вгору - назад із поворотом тулуба наліво кругом спіймати м'яч двома руками зліва;

2. - В. п. о. с., м'яч за головою:

1-2 - підкинути м'яч вгору-вперед і спіймати;

3-4 - підкинути м'яч вгору - назад, спіймати і опустити за голову;

3. - В. п. о. с., м'яч внизу:

- підкинути м'яч вгору, присісти і, встаючи, спіймати м'яч;

• **И.п. стойка на коленах, мяч вверх:**

• опускаясь в сед на пятках и наклонив туловище к бедрам, коснуться мячом пола;

• выпрямляясь, и.п.;

• **Бросок:**

• медбол у груди;

• приподнимись энергично, поднимая плечи и опустись назад к мату;

• брось медбол подальше от себя партнеру или на стену;

• поймай отскоки опустись назад в и.п.;

• **Полуприседы со сгибанием рук и жимом мяча над головой.**

• мяч вниз, выпрями руки в локтях, чтобы опустить мяч прямо вниз;

• мяч обратно к груди, затем выжать мяч прямо над головой.

• опусти мяч в и.п., когда вернулся из приседа.

• повтори.

• **Подбрасывания и ловля мяча двумя руками;**

• и.п. стойка ноги врозь, мяч двумя руками вправо:

• подбросить мяч вверх - назад и с поворотом туловища налево кругом поймать мяч двумя руками слева;

• И. п. о. с., мяч за головой:

• подбросить мяч вверх-вперед и поймать;

• подбросить мяч вверх- назад, поймать и опустить за голову;

• И. п. о. с., мяч внизу:

• подбросить мяч вверх, присесть и, вставая, поймать мяч;

8. - St.pos. knee stand, the ball overhead:

-1-2 - lowering to kneeling hips bent and body bending to thighs, to touch the floor with the ball;

- 3-4 - straightening, st.pos.

- **Crunch throw.**

- hold a medicine ball to your chest;

1 - sit up powerfully, raising your shoulders and lower back off the mat;

2 - as you come up, throw the ball away from you to a partner or against a wall;

- catch the rebound and lower back to the start;

- **Plie squats with biceps curl and overhead press.**

- elbows to lower ball straight down.

- Curl to lift ball back toward chest, then press ball straight up overhead.

- Lower ball to starting position as you come up from squat.

- Repeat.

- **Trowing the ball and catching it with both arms.**

1. - St. pos. straddle stand, the ball with both arms to the right:

- to throw the ball up- backward and turning the trunk around, to catch the ball with both arms on the left.

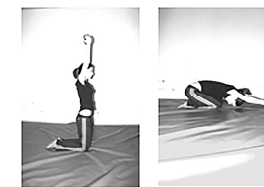
2. - St. pos.n.st., the ball behind of the head:

1-2 - to throw the ball up and to catch

3-4 - to throw the ball up-backward, to catch it and to lower behind of the head.

3. - St.pos.n.st., the ball bellow:

- to throw the ball up, to squat and standing up, to catch the ball.



4. - В. п. о. с., руки в сторони, м'яч вліво:

- перекидання м'яча через голову вправо і вліво у лицевій площині з однією руки на другу;

5. - В. п. о. с., м'яч внизу:

- підкинути м'яч вгору, повернутись направо кругом стрибком і спіймати м'яч; теж виконати із поворотом наліво кругом;

Піднімання трицепсом над головою.

- зімкнута стійка, коліна зігнуті із легким стисканням м'язів стегон і живота.

- тримай м'яч вгору над головою обома руками.

- тримай лікті зігнуті.

- підтримуй підборіддя у грудей і тримай лікті біля голови.

- зігни руки у ліктях, щоб опустити м'яч за голову. Плечі рук не рухати.

- випрями руки у ліктях, щоб підняти м'яч назад у вихідне положення.

- для більшого напруження добав малий присід, коли м'яч опускається за голову.

- Російський поворот:

- Лежачи на спині, руки в сторони, м'яч між зігнутими колінами;

- використовуй бокові м'язи живота, щоб контролювати рух, повертай стегна, доки коліна не торкнуться підлоги, потім повертайся назад таким же чином;

• И. п. о. с., руки в сторони, мяч влево:

• перебрасывания мяча через голову вправо и влево в лицевой плоскости с одной руки на другую;

• И. п. о. с., мяч внизу:

• подбросить мяч вверх, повернуться направо кругом прыжком и поймать мяч; то же выполнить с поворотом налево кругом;

• Поднимание трицепсом над головой.

• сомкнутая стойка, колени согнуты с легким сжиманием мышц бедер и живота.

• держи мяч вверх над головой двумя руками.

• сохрани локти согнутыми.

• подбери подбородок к груди и держи локти у головы.

• согни руки в локтях, чтобы опустить мяч за голову. Плечи рук не двигать.

• выпрями руки в локтях, чтобы поднять мяч назад в исходное положение.

• для большего напряжения добавь малый присед, когда мяч опускается за голову.

• Русский поворот:

• Лежа на спине, руки в стороны, мяч между согнутыми коленями;

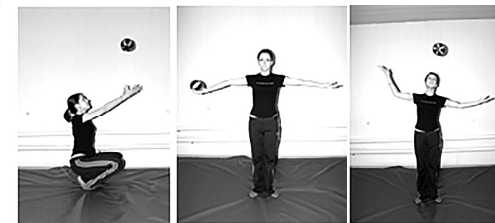
• используй боковые мышцы живота, чтобы контролировать движение, поворачивай бедра, пока колени не коснутся пола, затем поворачивайся назад таким же образом;

4. - St.pos.n.st., hands sideward, the ball on the left arm:

- throw the ball over the head to the right and to the left in facial plane from hand to hand.

5. - St.pos.n.st., the ball below:

- to throw the ball up, hop jump with turn around and catch the ball; the same to execute with hop jump turn around to the left.



- Overhead triceps press.

- Stand with both feet together, knees bent with slight crimp at hips and abdominal muscles tight.

- Hold ball straight up overhead with both hands.

- Keep elbows bent.

- Tuck chin toward chest and keep elbows close to head.

- Bend arms at elbows to lower ball behind head.

Upper arms should not move.

- Extend arms at elbows to lift ball back to start.

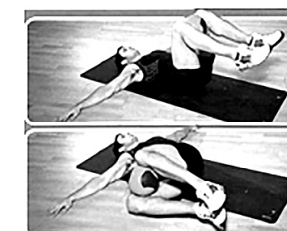
- For more intensity add a small squat as ball is lowered behind head.



- Medicine ball russian twist.

- lie with your head and back on a mat and your arms out wide for support;

- using your side abdominal muscles to control the movement, rotate your hips until your knee touches the floor, then return the way you came;



- **Скручування із медболом:**
 - лягай головою і спиною на мат з медболом між колінами і п'ятки не торкаються підлоги;
 - напружуй м'язи живота, щоб повернути низ спини від підлоги і підняти ступні;

• **Скручивание с медболом:**
 • ляг головой и спиной на мат с медболом между коленями и пятки не касаются пола;
 • напрягай мышцы пресса, чтобы повернуть низ спины от пола и поднять ступни;

- **Medicine ball reverse crunch.**
 - lie with your head and back on a mat with a medicine ball between your knees and your heels off the ground;
 - contract your abdominal muscles to bring your backside off the floor and raise your feet.



- **Сидячи, - цифра «8».**
 - сід на підлозі із зігнутими ногами. Опустити коліна і ступні назовні по боках, тримаючи п'ятки разом;
 - тримай м'яч між колінами двома руками.
 - нахились назад злегка, коли зжимаються м'язи живота, зберігаючи спину прямою, щоб зберегти хребет.
 - використовуй руки, щоб намалювати цифру «8» м'ячем із сторони в сторону.
 - поступово збільшуй розмір руху.
 - для більшої напруги «малой» цифру 8 по боках і скручуй хребет, наче гребеш веслом на каное / байдарці.

• **Сидя - цифра «8».**
 • сяд на полу с согнутыми ногами. Опустить колени и ступни наружу по сторонам, держа пятки вместе.
 • держи мяч между колен двумя руками.
 • наклонись назад слегка, когда сжимаются мышцы живота, сохраняя спину прямой, чтобы сберечь позвоночный столб.
 • используй руки, чтобы нарисовать цифру «8» мячом из стороны в сторону.
 • постепенно увеличивай размер движения.
 • для большего напряжения «рисуй» цифру 8 по сторонам и скручивай позвоночный столб, как будто гребешь на каное/байдарке.

- **Seated - figure «8».**
 - Sit on floor with knees bent. Drop knees and feet out to sides, keeping heels together.
 - hold the ball between knees with both hands.
 - lean back slightly as you contract your abs, keeping your back straight to maintain a neutral spine.
 - Use hands to draw sideways figure 8 pattern with ball from side to side.
 - Gradually increase size of motion.
 - For more intensity, sweep figure 8's to sides and rotate spine, as if paddling a kayak.



- Вправи з партнером;

1. - В.п. стоячи обличчям один до одного, м'яч на грудях:

- передача м'яча поштовхом двома руками;

2. - В.п. стоячи обличчям один до одного, м'яч за головою:

- кидок м'яча двома руками партнеру;

3. - В.п. стоячи обличчям один до одного, м'яч між ступнями:

- нахилитись, взяти м'яч і кинути партнеру;

4. - В.п. стоячи обличчям один до одного, м'яч за спиною:

- нахилиючись, кинути м'яч партнеру;

5. - В.п. стоячи спиною до партнера, м'яч внизу:

- кидок м'яча за голову двома руками;

6. - В.п. стоячи спиною до партнера, м'яч вгорі:

- нахилиючись, кидок м'яча між ніг партнеру;

7. - В.п. стоячи спиною до партнера, м'яч вперед:

- кидок м'яча партнеру, двома руками збоку;

8. - В.п. стоячи боком до партнера, м'яч вбік двома руками:

- кидок м'яча через голову в лицевій площині;

9. - В.п. стоячи спиною до партнера, м'яч внизу збоку:

- з поворотом тулуба кругом кидок м'яча партнеру;

10. - В.п. стоячи спиною один до одного, м'яч вперед:

- передача і прийом м'яча від партнера двома руками, збоку;

• Упражнения с партнером;

• И.п. стоялицом друг к другу, мяч на груди:

• передача мяча толчком двумя руками;

• И.п. стоя лицом друг к другу, мяч за головой:

• бросок мяча двумя руками партнеру;

• И.п. стоя лицом друг к другу, мяч между ступнями:

• наклониться, взять мяч и бросить партнеру;

• И.п. стоя лицом друг к другу, мяч за спиной:

• наклоняясь, бросить мяч партнеру;

• и.п. стоя спиной к партнеру, мяч внизу:

• бросок мяча за голову двумя руками;

• и.п. стоя спиной к партнеру, мяч вверх:

• наклоняясь, бросок мяча между ног партнеру;

• и.п. стоя спиной к партнеру, мяч вперед:

• бросок мяча партнеру двумя руками збоку;

• И.п. стоя боком к партнеру, мяч в сторону двумя руками:

• бросок мяча через голову в лицевой плоскости;

• И.п. стоя спиной к партнеру, мяч внизу збоку:

• с поворотом туловища кругом бросок мяча партнеру;

• и.п. стоя спиной друг к другу, мяч вперед:

• передача и прием мяча от партнера двумя руками, збоку;

- Exercises with partners.

1. - St. pos. standing face to face the ball on the chest:

- transeference the ball pushing it with both hands.

2. - St. pos. standing face to face the ball behind of the head:

- the throw of the ball with both arms to the partner.

3. - St. pos. standing face to face, the ball between feet:

- to bend forward, take the ball and throw to the partner.

4. - St. pos. standing face to face the ball behind of the back:

- bending forward to throw the ball to the partner.

5. - St. pos. standing with the back to the partner, the ball below:

- the throw the ball for the head with both arms.

6. - St. pos. standing with the back to the partner, the ball overhead:

- bending forward the throw the ball between legs to the partner.

7. - St. pos. standing with the back to the partner, the ball forward:

- the throw of the ball with both arms from one side to the partner.

8. - St. pos. standing sideways to the partner, the ball aside with both arms:

- the throw of the ball over head at facial plane.

9. - St. pos. standing with the back to the partner, the ball below on one side:

- turning the trunk around the throw the ball to the partner.

10. - St. pos. standing back to back the ball forward:

- transference and take of the ball with both arms from the partner.



11. - В.п. сидячи спиною один до одного:

- передача м'яча по колу за спину;

12. - В.п. обличчям один до одного один партнер сидить, другий партнер лежить на спині з м'ячем вгорі:

- кидок м'яча і сісти; другий партнер лягає на спину з м'ячем вгорі;

- **Вправи з великим гімнастичним м'ячем;**

- Багатьом чоловікам не подобаються гімнастичні (г) м'ячі- мається щось трохи дівоче відносно них. Вони відчують, що чоловікам слід користатись важкими предметами, виконаними із заліза, не резиновими м'ячами.

Якщо це був твій погляд, тренування може як-раз змінити твою думку. Тобі необхідно виконати вправи, тестуючи різні частини тіла кожною вправою; завжди виконання ти робиш м'язами живота, щоб зберігти своє тіло на г/ мячі. Виконуй її сильно, контролюємим рухом і ти будеш мати повне «згорання» м'язів тіла і добре тренування серцевої діяльності додатково.

- **Вправи для верху тіла.**

1. Розмісти м'яч під твоїм животом і верхом стегон (як показано). Постав свої кисті на підлогу попереду себе, на ширину плечей, витягуючись так далеко вперед як зручно. Зараз тягни своє тіло вперед до тих пір, поки твої кисті не знаходяться

• И.п. сидя спиной друг к другу:

• передача мяча по кругу за спину;

• и.п. лицом друг к другу один партнер сидит, другой партнер лежит на спине с мячем сверху:

• бросок мяча и сесть; второй партнер ложится на спину с мячом сверху;

• **Упражнения с большим гимнастическим мячом.**

• многим мужчинам не нравится гимнастические (г) мячи- считается что-то немного девичье относительно них. Они ощущают, что мужчинам следует пользоваться тяжелыми предметами, выполненными из железа, не резиновыми мячами.

- Если это был ваш взгляд, тренировка может как-раз изменить ваше мнение. Вам необходимо выполнить упражнения, тестируя разные части тела каждым упражнением; всегда исполнение вы делаете мышцами пресса, чтобы сберечь тело устойчивым на г/мяче. Выполняйте его сильным, контролируемым движением и вы приобретете полное «сгорание» мышц тела и хорошую тренировку сердечной деятельности дополнительно.

• **Упражнения для верха тела.**

• разместите мяч под животом и верхом бедер(как показано). Постав свои кисті на пол впереди себя на ширину плеч, вытягиваясь так далеко вперед, как удобно. Сейчас тяни свое тело вперед до тех пор, пока твои кисті не находятся

11. - St. pos. two partners seat face to face:

- transeference of the ball on circle behind of the back.

12. - St. pos. partners are face to face- one partner sits, other partner lies on the back with the ball overhead:

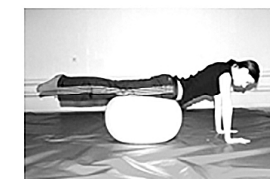
- the throw of the ball and to seat; other partner lies on his back with the ball overhead.

- **Gym/Core ball exercises**

- Many men don't like gym balls — there is something a bit «girly» about them. They feel that feel men should use heavy things made out of iron, not rubber balls. If that has been your opinion, this workout may just change your mind. If requires you to perform exercises, testing a different part part of your body with each one, but always making you work those core muscles to keep your body stable on the gym ball. Do it with strong, controlled movements and you'll get a full-body muscle burn and good cardio workout to boot.

Upper Body Exercises.

1. - place the gym ball under your stomach and upper thighs (as shown). Put your hands flat on the floor in front of you, shoulder width apart, reaching as far forward until your hands are directly under your shoulders, hold for a second then



прямо під твоїми плечима, тримай напрутязі секунди, потім повернись до в.п. Повтори 8-16 разів

2. - Розмісти м'яч під твоїм животом і опусти груди (як показано); поклади свої кисті плоско на підлогу/попереду себе, плечі на ширині плечей. Опусти груди до підлоги, тримай на протязі секунди, потім відштовхнись назад вгору. Повтори 8-16 разів.

3. - розмісти м'яч під попереком (як показано). Руки схрестно до плечей. Поверни праве плече до лівої ноги, тримай на протязі секунди, повернись у в.п. Потім поверни ліве плече до правої ноги, тримай секунду, повернись у в.п. Це одне повторення. Повтори 8 разів.

- Вправи для низу тіла.

1. - Лежачи на спині, руки вниз. Прямими ногами обіпрі ступні і ікроножні м'язи на м'яч. Утримай/захвати м'яч щільно своїми п'ятками і коти його до ягодиць до тих пір, поки твої коліна не зігнуться у прямий кут (як показано). Тримай на протязі секунди, потім повернись у вихідне (в.п.) положення. Повтори 8-16 разів.

2. - лягай на лівий бік із однею рукою під тобою для упору и одна рука попереду (як показано). Розмісти праве коліно на м'ячі і ліва нога зігнута на підлозі, з другої сторони для опори. Тисни донизу правою ногою, тримай на протязі секунди, потім розслабся. Повтори 8-16 разів. Потім повернись кругом и повтори те ж лівою ногою.

3. - Лягай лівою верхньою частиною тіла, опираючись на м'яч (як

прямо под твоими плечами, держи в течение секунды, затем вернись в и.п. Повтори 8-16 раз.

• размести мяч под животом и опусти грудь (как показано); положи кисти на пол впереди себя, на ширине плеч, опусти свою грудь к полу, держи в течение секунды, затем оттолкнись назад вверх. Повтори 8-16 р. раз.

• размести м'яч под поясницей (как показано). Руки скрестно к плечам. Поверни правое плечо к левой ноге, держи в теч. секунды, вернись в и.п. Затем поверни левое плечо к правой ноге, держи в теч. секунды, вернись в и.п. Это одно повторение. Повтори 8 раз.

• Упражнения для низа тела.

• лежа на спине руки вниз. Прямими ногами обопри ступни и икроножные мышцы на мяч. Удерживай мяч прочно пятками и кати его внутрь к ягодицам пока колени не согнуться до прямого угла (как показано). держи в теч. секунды, затем вернись в и.п. Повтори 8-16 раз.

• Лежа на левом боку с опорой одной рукой и другой рукой впереди (как показано). Размести правое коліно на мяче и левая нога согнута на полу с другой стороны для опоры. Дави вниз правой ногой, держи в теч. сек., затем расслабся. Повтори 8-16 раз. Затем повернись кругом и повтори то же левой ногой.

• Лежа левой верхней частью тела, опираясь на мяч (как пока-

return to the starting position. Repeat 8-16 times.

2. - place the gym ball under your stomach and lower chest (as shown). Put your hands flat on the floor in front of you, shoulder width apart. Lower your chest towards the floor, hold for a second, then push back up. Repeat 8-16 times.

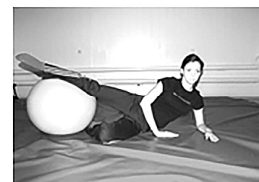
3. - place the gym ball under the small of your back (as shown). Cross your hands over your chest. Now rotate your right shoulder towards your left leg, hold for a second, return to starting position. Then rotate your left shoulder towards your right leg, hold for a second, return to the starting position. This is one repetition. Repeat 8 times.

- Lower Body Exercises.

1. - lie with your back flat on the floor and your hands by your sides. With straight legs, rest your feet and calves on the ball. Grip the ball firmly with your heels and roll it in forwards your buttocks, until your knees are bent at right angles (as shown). Hold for a second then return to the starting position. Repeat 8-16 times.

2. - lie on your left side, with one arm under neath you for support and one in front (as shown). Place your right knee on the ball and your left leg bent on the floor, again for support. Press down with your right leg, hold for a second, then relax. Repeat 8-16 times. Then turn over and repeat using your left leg.

3. - lie with your left upper body resting on the ball (as shown). Place



показано). Розмісти ліву ногу зігнутою на підлозі для опори, и витягни праву ногу вбік. Повільно піднімай праву ногу паралельно до підлоги, тримай протягом секунди, потім повільно повернись у в.п. Повтори 8-16 разів. Повернись кругом і повтори, використовуючи ліву ногу.

- Піднімання таза із згинанням ніг на гім. м'ячі:

- Лягти на спину голову і плечі на підлогу, а п'ятки на гім. м'яч;
- починай зі спини на підлозі піднімай стегна, щоб почати рух;
- тримай тіло прямим, а руки зберігай вздовж тіла для стійкості;
- притягуй м'яч до задньої сторони/спини і підними стегна;

Поворот «складний ніж» на м'ячі;

- штовхни коліна назовні вбік, коли підтягуєш м'яч;

«Складний ніж» на м'ячі.

- прийми положення для віджимання із кистями під плечима і ступнями на гім. м'ячі;
- тримай тіло прямим;
- підтягни коліна до грудей із перекатом ступнів по гім. м'ячу;
- використовуй прес і стегна, щоб контролювати м'яч, коли він рухається;

- Тіло «планка» на м'ячі.

- обіпрись передпліччя на гімнастичний м'яч, зберігаючи лікті під плечима;

зано). Размести левую ногу согнутой на полу для опоры и вытяни правую ногу наружу в сторону. Медленно поднимай правую ногу параллельно полу, держи в теч. секунды, затем медленно повернись в и.п. Повтори 8-16 раз. Повернись кругом и повтори, используя левую ногу.

• Поднимание таза со сгибанием ног на гим. мяче:

- Лечь на спину голову и плечи на пол, а п'ятки на гим. мяч;
- начинай со спины на полу и поднимай бедра, чтобы начать движение;
- держи тело прямим, а руки сохраняй вдоль тела для устойчивости;
- подтягивай мяч к задней стороне/спине и поднимай бедра;

• Поворот «складной нож» на мяче.

- вытолкни колени в сторону, когда подтягиваешь мяч;

• «Складной нож» на мяче.

- прийми положение для отжимания с кистями под плечами и ступнями на гим. мяче;
- держи тело прямим;
- подтягни колени к груди с перекатом ступней по мячу во время движения;
- используй прес и бедра, чтобы контролировать мяч, когда он движется;

• Тело «планка» на мяче.

- обопрись предплечьями на гим. мяч, сохраняя локти под плечами;

your left leg bent on the floor for support, and extend your right leg out to the side.

Slowly raise your right leg until it is parallel to the floor, hold for a second, then slowly return to the starting position. Repeat 8-16 times. Turn over and repeat using your left leg.

- Gym ball hip raise to leg curl:

- lie with your head and shoulders on the floor and heels on a gym ball;
- start with your back on the floor and raise your hips to begin the move;
- hold your body in a straight line and keep your hands by your sides for stability;
- draw the ball in towards your backside and raise your hips.

- Gym ball twisting jackknife.

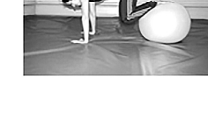
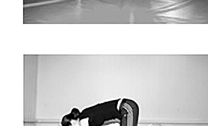
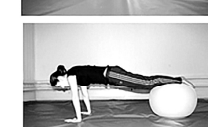
- push your knees out to the sides as you draw the ball in;

- Gym ball jackknife.

- get into a press-up position with your hands beneath, your shoulders and feet on a gym ball;
- hold your body in a straight line;
- pull your knees into your chest, rolling your feet over the ball as you move;
- use your abs and hips to control the ball's motion.

- Gym ball plank.

- rest your forearms on a gymball, keeping your elbows beneath your shoulders;



- тримай тіло прямим;
- зберігай ступні нарізно для стійкості твого тіла;
- намагайся тримати положення на скільки можливо, поки не зменшуться коливання гім. м'яча;

• держи тело прямим;
• сохраний ступни врозь для устойчивости твоего тела;
• старайся держать положение сколько возможно, пока не уменьшится колебание гим. мяча;

- hold your body in a straight line;
- keep your feet apart for stability of your body;
- aim to hold the position for as long as possible / can while minimizing the wobble of the gym ball.

- Вправи зі скакалкою:
- Стрибки з короткою скакалкою;
- Стрибки із скалкою швидко викликають підвищену діяльність органів дихання і кровообігу; під час стрибків слід робити перерви від одної до двох хв., залежно від рівня підготовки виконавців. На перших заняттях час відпочинку перевищує час роботи. У групах початківців стрибки виконуються на протязі хвилини з однією перервою. У подальшому стрибки виконуються 2-2,5 хв., потім дається перерва 2 -3 хв. Загальна кількість часу на стрибки доводиться до 5-6 хв. Із двома-трьома перервами. Під час стрибків дихання не затримується і повинно бути рівномірним.

• Упражнения со скакалкой:
• Прыжки с короткой скакалкой;
• Прыжки со скалкой быстро вызывают повышенную деятельность органов дыхания и кровообращения; во время прыжков следует делать перерывы от одной до двух мин., в зависимости от уровня подготовки исполнителей. На первых занятиях время отдыха превышает время работы. В группах начинающих прыжки выполняются в течении минуты с одним перерывом. В дальнейшем прыжки выполняются 2-2,5 мин., затем даётся перерыв 2-3 мин. Общее количество времени, доводится до 5-6 мин. с двумя-тремя перерывами. Во время прыжков дыхание не задерживается и должно быть равномерным.

- Skipping rope exercises:
- Hop – jump with short skip-rope
- Hop – jumps with the skip – rope quickly evoke a higher activity of breathing / respiration organ and circulation of the blood; during hope jump should to do intervals / breaks from one minute to two minutes, that depends of level conditions of the executers. At first practices / workout sessions time limit of rest exceeds work - time. The beginners group execute hop-jumps for one minute with one break. Later on hop-jump executing 2-2,5 min., then takes 2- 3 minutes break. General amount / quantity of time that spends for execution of hop - jumps is 5-6 min. with two – three minutes break. During hop – jumps the breathing is not delay and must be even.

- Щоб визначити якою має бути довжина скакалки, потрібно стати на її середину обома ступнями у стійці ноги нарізно, опустити руки донизу і відвести передпліччя під прямим кутом у ліктях у сторони; скакалка повинна бути натягнута.

• Чтобы определить какой должна быть длина скакалки, следует стать на ее середину двумя ступнями в стойке ноги врозь, опустить руки вниз и отвести предплечья под прямым углом в локтях в стороны; скакалка должна быть натянута;

- In order to find out / make clear a length of a skip – rope should to stand on it middle with both feet in straddle stand position, to lower arm down and to move forearms with right angle in elbows sideward; the skip – rope should to stretch.

- **Навчання стрибковим вправам** із короткою скакалкою слід починати з обертання її вперед; стрибок вгору виконується на стільки, щоб пропустити скакалку, яка обертається, ноги прямі, носки витягнуті, туглуб зберігає пряме положення; ска-

• Изучение прыжковых упражнений с короткой скакалкой следует начинать с вращения ее вперед; прыжок вверх выполняется настолько, чтобы пропустить скакалку, которая вращается, ноги прямые, носки вытянуты, тугловище сохраняет прямое положение;

Study of jump exercises with a short skip – rope should to begin / start with rotation it forward; jump up executes so that to let pass the rotating skip-rope under feet; the skip – rope rotates with circling hands, arms movements in shoulder



калка обертається за рахунок колових рухів кисті; руки не напружені; для обертання скакалки вперед слід закинути її назад через голову.

- Переступання:

- махнути скакалкою через голову вперед і переступати через неї; рухи виконуються повільно, потім поступово прискорюються;

- Підскок:

- виконується незначне підстрибування на місці; під час перестрибування кисті виконують обертальний рух вперед; лікті знаходяться біля тулуба, передпліччя розведені в сторони;

- Підскок з правої на ліву:

- підскок виконується з однієї ноги на другу; під час польоту тіла скакалка знаходиться між ногами; руки злегка зігнуті, кисті на рівні стегон;

- Підскоки з поворотами;

- Підскоки із передачею скакалки:

- під час підскоків скакалка передається один одному із рук в руки; щоб виконати ці підскоки, необхідна достатня координація рухів кожного із виконавців; скакалка передається партнеру позаду під час його підскоку;

- Підскок із подвійним обертанням:

- під час стрибка скакалка обертається двічі; для вивчення стрибка слід підстрибнути повище, підтягуючи коліна до грудей;

скакалка повертається за рахунок кругових рухів кистей рук; руки не напружені; для обертання скакалки вперед слід закинути її назад через голову;

• Перешагивание:

• махнуть скакалкой через голову вперед и переступить через нее; движения выполняются медленно, потом постепенно ускоряются;

• Подскок:

• выполняется незначительное подпрыгивание на месте; во время перепрыгивания кисти выполняют вращательное движение вперед; локти находятся у туловища, предплечья разведены в стороны;

• Подскок с правой на левую:

• подскок выполняется с одной ноги на другую; во время полета тела скакалка находится между ног; руки слегка согнуты, кисти на уровне бедра;

• Подскоки с поворотами;

• Подскоки с передачей скакалки:

• во время подскоков скакалка передается друг другу из рук в руки; чтобы выполнить эти подскоки, необходима достаточная координация движений каждого исполнителя; скакалка передается партнеру сзади во время его подскока;

• Подскок с двойным вращением:

• во время прыжка скакалка вращается дважды; для изучения прыжка следует подпрыгнуть повыше, подтягивая колени к груди;

joints / connections; arms aren't strained; for rotation of the skip – rope forward should to throw it backward over the head

- Step over skip rope:

Step over skip rope:

- to swing with the skip-rope forward over the head and to step over it; movements execute slowly and gradually / little by little begin to accelerate.

- Hop jump skip rope:

- executes small / slight hop-jump on place; during hop-jump over the skip-rope hands execute rotating movement forward; elbows are by the trunk, underarm separated sideward.

- Skip-rope from the right leg to the left leg:

- hop-jump executes from one leg to other one; during flight phase of the body the skip -rope is between two legs; arms slightly bent, hands at hips level.

- Skip rope with turns.

- Both skip rope giving the rope from hand to hands:

- during execute of hop-jumps the skip-rope passes with partners from hand to hand to each other; in order to execute these hop-jumps it is necessary sufficient of movements coordination every executer; the skip-rope hands to partner behind of the back during his hop-jump.

- Double circling skip rope:

- during hop – jump the skip – rope rotates twice; for learning hop- jump should to jump as high as possible and to pull knees.



- Підскок кільцем;
- Підскок кільцем однією;
- Підскок, міняючи положення ніг («маятник»):

- підскоком на лівій мах правою вперед - підскоком на лівій мах правою назад - підскоком на лівій стрибок на праву, мах лівою вперед; - підскоком на правій мах лівою назад - підскоком на правій стрибок на ліву, мах правою вперед і т.д.;

- Подскок кольцом;
- Подскоккольцом одной;
- Подскок, меняя положение ног («маятник»):

• подскоком на левой мах правой вперед - подскоком на левой мах правой назад - подскоком на левой прыжок на правую, мах левой вперед; подскоком на правой мах левой назад - подскоком на правой прыжок на левую, мах правой вперед и т.д.

- Ring skip rope;
- Ring skip rope with one leg.
- Skip rope from one leg to land on other leg with leg swing forward and backward (a pendulum):

- skip/ hop jump on left leg with swing right leg forward-hop jumping on left leg jump on right leg and swing forward with left leg-hop jumping on right leg swing backward with left leg - hop-jumping on right leg jump on left leg, swing forward with right leg, etc.



- Підскок петлею:
- скакалка обертається з почерговим зведенням рук схресно, утворюючи петлю і розведенням рук, коли скакалка рухається донизу;

- Подскок петлей:
- скакалка вращается с поочередным сведением рук скрестно, образуя петлю и разведением рук, когда скакалка движется вниз;

- Loop skip rope:
- the skip rope rotates with a ternate bring arms cross together executing a loop and separating of hands apart, when the skip rope moves down to the floor.



- Підскоки на одній:
- 1. - вільна нога рухається вперед, назад, вбік; теж, міняючи положення ніг через два-три рахунки;

- Подскоки на одной:
- свободная нога выполняет движение вперед, назад, в сторону; то же, меняя положение ног через два-три счета;

- Hop-jump over skip rope on one leg:

2. - підскоки з обертанням скакалки у боковому напрямку вправо і вліво; під час обертання скалки вліво ліва рука знаходиться за тулубом;

• подскоки с вращением скакалки в боковом направлении вправо и влево; во время вращения скакалки влево левая рука находится за туловищем;

1 - free leg moves forward, backward, sideward; the same, changing leg position after two - three counts

2 - hop-jump with circling of skip rope at side direction to the right and to the left; during circling of skip rope to the left left hand is behind of the trunk.



- Підскок подвійний:
- виконується підскоком вище і додатково по нижче;

- Двойной подскок:
- выполняется подскоком выше и дополнительно - ниже;

- Double skip rope:
- executes with hop-jump as high as possible and additional hop-jump lower.

- Підскок схресно:
- одна нога знаходиться попереду другої у схресному положенні; відстань між ступнями залежить від завдання; ступні пальцями повертаються всередину;

- Подскок скрестно:
- одна нога находится впереди другой в скрестном положении; расстояние между ступнями зависит от задания; ступни пальцами поворачиваются внутрь, носки вытягиваются; предплечья повернуты наружу;

- Legs cross skip jump rope:
- one leg is in front of other leg at cross position; a distance between of feet depends on task; fingers of feet turned inside, toes extended, forearms turned outside.



- Підскоки удвох, утрьох:

1. - підскоки виконуються з однією скакалкою; під час одного обертання скакалки партнера спочатку можуть виконувати проміжний стрибок і потім перейти на один стрибок;

2. - стоячи обличчям один до одного, одна рука кожного партнера знаходиться на поясі другого; другою рукою обидва обертають скакалку; в час підскоків слід зберігати невелику відстань один від одного так, щоб кисті із кінцями скакалок були у лицевій площині;

3. - стоячи втрьох, один за одним, скакалку обертає середній; задній може покласти кисті середньому на пояс, що допомагає більш синхронно виконувати стрибки; у подальшому задній може підійти ближче до середнього і разом з ним обертати скакалку, як описано у праві №2;

- Підскоки у напівприсіді;

- підскок виконується із зігнутими ногами; різновид підскоків у цьому положенні називається «Мітелочка»; скакалка складена вдвоє і проводиться під ногами однією рукою на кожний підскок;

- Підскок у шпагаті;

- Прикладні вправи;

- Лазіння;

- Лазіння: пересування по спеціальним приладам або перешкодам із допомогою рук і ніг;

• Подскоки вдвоем, втроем:

• подскоки выполняются с одной скакалкой; во время одного вращения скакалки партнеры сначала могут выполнить промежуточный подскок и потом перейти на один подскок;

• стоя лицом друг к другу, одна рука каждого партнера находится на поясе другого; другой рукой оба держат скакалку; во время подскоков следует сохранять небольшое расстояние друг от друга так, чтобы кисти с концами скакалок были в лицевой плоскости;

• стоя втроем, друг за другом, скакалку вращает средний; задний может положить кисти среднему на пояс, что помогает более синхронно выполнять подскоки; в дальнейшем задний может подойти ближе к среднему и вместе с ним вращать скакалку, как описано в упражнении №2; средний кладет свободную руку на пояс переднему;

• Подскоки в полуприседе;

• подскок выполняется с согнутыми ногами; разновидность подскоков в этом положении называется «Метелочка», скакалка сложена вдвоє и проводится под ногами одной рукой на каждый подскок;

• Подскок в шпагате;

• Прикладные упражнения;

• Лазание;

• Лазание: передвижение по специальным снарядам или препятствиям с помощью рук и ног;

- Both, all three skip rope:

1. - hop - jumps executing with one the skip-rope; during one rotation of the skip-rope partners can execute intermediate hop-jump and then to begin execute one hop-jump.

2. - standing face to face one arm every partner is on hip other partner; with other arm partners rotate the skip-rope; during hop-jumps should to keep distance between partners so that hands with the skip-rope ends were at facial plane.

3. - standing at back of the head each other all three, the skip-rope rotates a middle partner; a back partner can put his heads on hips of the middle partner, that helps more rhythmically to execute hop-jumps; then the back partner can come to the middle partner closer and together with him to rotate the skip-rope as described at the exercise №2; the middle partner put him free hand on hip of the first partner.

Skip rope from halt squat/squat:

- hop-jump executes with bent legs; variety of hop-jumps at this position is «Whisk»;

- the skip-rope is doubled and moves under feet with movement of one arm at each count.

- Split(s) leap skip rope;

- Applied exercises;

- Climb;

- Climb(ing): transference of the body on special apparatuses or obstacles/ hindrances with help arms and legs;



- **Вертикальний канат;**
- **Зав'язування;**
- **Зав'язування:** зупинка в час лазіння по вертикальному канату;

- **Зав'язування вісімкою;**
- із вису кутом зажати канат стегнами; нижній кінець канату перекинути через ліву ногу між стегнами донизу (закрита петля); потім виконати такі самі рухи правою рукою і ногою (друга закрыта петля); коли зав'язування виконане, звільнити руки;

- **Зав'язування петлею;**
- коли тіло знаходиться у висі, підняти ноги нарізно; покласти одну поверх другої навхрест і зажати канат ногами; одну руку звільнити, взяти нею нижню частину канату і з'єднати із верхньою частиною на рівні підборіддя; коли петля виконана, друга рука вільна; (зав'язування виконується в сід на одному та двох стегнах);

- **Зав'язування стоячи;**
- із вису, тримаючи канат справа, коловим рухом правої ноги вперед - назовні - всередину обкрутити канат так, щоб внизу він проходив зовні правої стопи; злегка згинаючи праву, захватити канат знизу (під стопою правої) підйомом лівої і зажати канат ногами; перехопити праву руку на рівні грудей і перевести ліву руку попереду каната лівою пахвою, потім підняти руки в сторони;

- **Злазіння;**
- опускання донизу з приладу або з перешкоди;

- **Вертикальний канат**
- **Зав'язування;**
- **Зав'язування:** остановка во время лазания по вертикальному канату;

- **Зав'язування восьмеркою;**
- із виса кутом загнати канат бедрами; нижній кінець каната перекинути через ліву ногу між бедрами книзу (закрытая петля); затем выполнить такие же движения правой рукой и ногой (другая закрытая петля); когда завязывание выполнено, руки свободны;

- **Зав'язування петлей;**
- коли тіло знаходиться в висі, підняти ноги врозь, положить одну поверх другой скрестно и зажать канат ногами; одну руку освободить, взять ею нижнюю часть каната и соединить с верхней частью на уровне подбородка; когда петля выполнена, другая рука свободная (завязывание выполняется в сед на одном и двух бедрах);

- **Зав'язування стоя;**
- із виса, удерживая канат справа, круговым движением правой ноги вперед - наружу - внутрь обкрутит канат так, чтобы внизу он проходил снаружи правой стопы; слегка сгибая правую, захватить канат снизу (под стопой правой) подъемом левой и зажать канат ногами; перехватить правую руку на уровне груди и перевести левую руку впереди каната левой подмышкой, затем поднять руки в стороны;

- **Слезание;**
- опускание вниз со снаряда или с препятствия;

- **Vertikal rope**
- **Climb stops;**
- **Climb stop:** stop, break, pause during climbing on the vertical rope;

- **Climbing stop with (figure) «8» knot;**
- from angled hang/L-hang to squeeze the rope with hips; the lower end of the rope to throw over left leg between hips downwards (closed loop); then to execute the same movements with right arm on leg (another loop); when climbing is finished, arm are free;

- **Climb stop with loop knot;**
- when body is in hang to heave up feet separately, to put one leg over other crosswise and to clutch the rope by feet; one arm to free and take the lower part of the rope and to join with the upper part of the rope on chin lever; when loop knot is done, other arm is free (loop knot executing to sit on one and both hips);

- **Stand climb; stop climbing;**
- from hang holding the rope to the right of body, to wind-around the rope with circling movement with the right leg forward – outside-inside so that/so as the rope was outside and under right foot; slightly bending right leg, to catch the rope below (under right foot) with left instep and to squeeze the rope with both legs; to regress right arm on chest lever and to shift left arm in front of the rope with left pit, then to lift arms sideward;

- **Climbing down;**
- climbing downwards from apparatus or obstacle;



- **Лазання;**
 - Лазання: пересування по спеціальним приладам або перешкодам із допомогою рук і ніг;

Лазання по канату у два прийоми;

- із вису хватом одна пряма рука вгорі, друга зігнута на рівні плечей:

1) виконати рух ногами, як у попередньому прийомі;

2) розгинаючи ноги, підтягнутися на руки, що вгорі, до рівня плечей і виконати перехват зігнутою рукою вгору;

- опускання виконується у зворотному порядку;

- **Лазіння по канату у три прийоми (рухи);**

- із положення вис стоячи або вису: 1) зігнути ноги вперед і виконати захват канату ступнями (між підйомом однієї стопи і зовнішнім краєм другої) і колінами; 2) зберігаючи хват, випрямити ноги і зігнути руки (підтягування);

3) утримуючи канат ногами, виконати почерговий перехват руками вгору (над головою) із кистями рядом (вис стоячи);

- опускання виконується у три прийоми із рухами рук і ніг у зворотному порядку;

- **Горизонтальний канат;**

- **Лазання в перекидку;**

- рух виконується по горизонтальному канату головою вперед (як би вгору):

• **Лазание;**
 • Лазание: передвижение по специальным снарядам или препятствиям с помощью рук и ног;

• **Лазание по канату в два приема;**

• из виса хватом одна прямая рука вверху, другая согнута на уровне плеч:

1) выполнить движение с ногами, как в предыдущем приеме;

2) разгибая ноги, подтянуться на руке, которая вверху до уровня плеч и выполнить перехват согнутой рукой вверху, выпрямляя ее;

• опускание выполняется в обратном порядке;

• **Лазанье по канату в три приема (движения);**

• из положения вис стоя или вуса: 1) согнуть ноги вперед и выполнить захват каната ступнями (между подъемом одной стопы и наружным краем другой) и коленями; 2) сохраняя хват, выпрямить ноги и согнуть ноги (подтягивание);

3) удерживая канат ногами, выполнить поочередный перехват руками вверх (над головой) с кистями рядом (вис стоя);

• опускание выполняется в три приема с движениями рук и ног в обратном порядке;

• **Горизонтальный канат;**

• **Лазание в перекидку;**

• движение выполняется по горизонтальному канату головой вперед (как бы вверх):

- **Climb;**
 - Climb(ing): transference of the body on special apparatuses or obstacles/hindrances with help arms and legs;

- **Rope-climbing in two movements;**

- from hang with grasp one straight arm upward, other arm bent by shoulders:

1) to execute movement with both legs as described at previous movement;

2) straightening both legs to chin up on arm that is upward to shoulders lever and to execute regress with bent hand upward, straightening it;

- lowering executes in reverse order;

- **Rope climbing in three movement;**

- from hand and foot support (mixed hang/ stand) or hang/suspension position:

1) to bend legs forward and to squeeze rope with both feet (between instep of one foot and external edge of other one) and knees; 2) keeping grasp / hand clasp legs to straighten and arms to bend (chin-up / heave / pulling up); 3) holding / keeping a rope with both feet to execute an alternate regress (above head) with close / narrow grasp (hand and foot support);

- lowering (descending) executes in three actions with hands and legs movements in reverse order;

- **Horizontal rope;**

- **Climbing horizontal rope in bent knees hang;**

- a movement executes on the horizontal rope with head forward (as is to a mountain):



- із вису завісом правим коліном різнойменний перехват правою рукою через ліву; випрямляючи (начеб то відштовхуючись) праву, перейти у положення вису завісом на лівій і т.д.;

- **Переноска партнера;**

- **Переноска на зчеплених руках;**

- два партнери зчіплюють ближні руки; третій партнер сідає на руки і обхоплює партнерів двома руками за плечі назовні;

- **Переноска на одному плечі;**
- верхній партнер лежить на плечі нижнього і обхоплює його рукою ззаду; тримає партнера за руку, яка на його плечі;

- **Переноска на плечах;**

- нижній утримує верхнього за гомілки зігнутими руками; верхній сидить стегнами на його плечах і утримується за груди нижнього двома руками;

Переноска на «решітці»;

- два партнера виконують «решітку» і опускаються на одне коліно; третій сідає на решітку і кладе руки на плечі партнерів;

- **Переноска на руках;**

- верхній знаходиться боком до нижнього і тримається за його плечі двома руками; ноги зігнуті (або прямі); нижній захоплює спину

• из виса завесом правым коленом разноименный перехват правой рукой через левую; выпрямляя (как бы отталкиваясь) правую, перейти в положение виса завесом на левой и т.д.;

• **Переноска партнера;**

• **Переноска на сцепленных руках;**

• два партнера сцепливают ближние руки; третий партнер садится на руки и обхватывает партнеров двумя руками за плечи снаружи;

• **Переноска на одном плече;**
• верхній партнер лежить на плече нижнего и обхватывает его шею рукой сзади; нижний партнер обхватывает ноги верхнего одной рукой и держит партнера за руку, которая на его шее;

• **Переноска на плечах;**

• нижній держит верхнього за голени согнутыми руками; верхній сидит на его плечах бедрами и держится за грудь нижнего двумя руками;

• **Переноска на «решетке»;**

• два партнера выполняют «решетку» и опускаются на одно колено; третий садится на решетку и кладет руки на руки партнеров;

• **Переноска на руках;**

• верхній находится боком к нижнему и держится за его плечи двумя руками, ноги согнуты (или прямые); нижний обхватывает спи-

- from right bent knee hang to execute opposite regress with right arm over left one; straightening (as if taking off) right leg, to shift body to left bent knee hang and etc.;

- **Carry(ing) of a partner;**

- **Coupled hands carrying;**

- two partners couple near by hands; third partner sits on their arms and embraces s partners with hands for shoulders outside;

- **Carrying on one shoulder;**

- a top partner lies on a support partners shoulder and embraces his neck behind of head; a support partner embraces both legs and arm a top partner;

- **Carrying on shoulders;**

- a support partner holds a top partner with both arms for shins; a top partner sits on a top partners shoulders with both hips and hold himself by hands for a support partners chest;

- **Basket grip carrying;**

- two partners make a basket grip with both hands and lower on one knee; third partner sits on basket grip and put his arms on shoulders his partners;

- **Hands carrying;**

- a top partner is sideways to a support partner and holds on to a support partners shoulders with both hands, his legs bent (or stretched); a support partner clasps



верхнього ближньою до нього рукою, другою зігнутою рукою утримує зігнуті ноги верхнього знизу;

Переноска на спині захватом за ноги;

- нижній тримає верхнього зігнутими руками під стегна; верхній тримається обома руками за плечі нижнього;

- Переноска обхватом збоку;
- один партнер стоїть боком до другого і рукою, що ближче до зігнутого партнера, охоплює його тіло знизу під груди;

- Переноска під руки і ноги;
- партнер, який попереду тримає зігнуті ноги середнього партнера під коліна; задній партнер тримає середнього двома руками під мишки;

- Переноска під спину і ноги;
- два партнери тримають третього попереду на зігнутих руках; один підтримує ноги знизу, другий тримає тіло, як описано у вправі «переноска на руках»;

- Переповзання на боку;
- тіло пересувається із положення лежачи на боку, опираючись ступнею зігнутої ноги і різноименним передпліччям;

- Переповзання на напівчетвереньках;

- виконується стоячи на колінах із опорою на передпліччя;

ну верхнього ближней к нему рукой, другой согнутой рукой поддерживает согнутые ноги верхнего снизу;

• Переноска на спине захватом за ноги;

• нижний держит верхнего согнутыми руками под бедра; верхний держится двумя руками за плечи нижнего;

• Переноска обхватом сбоку;
• один партнер стоит боком к другому и рукой, которая ближе к согнутому партнеру, обхватывает его тело снизу под грудь;

• Переноска под руки и ноги;
• партнер, который впереди, держит согнутые ноги среднего партнера под колени; задний партнер держит среднего двумя руками под мышки;

• Переноска под спину и ноги;
• два партнера держат третьего перед собой на согнутых руках; один поддерживает ноги снизу, другой держит тело, как описано в упражнении «переноска на руках»;

• Переползание на боку;
• тело передвигается из положения лежа на боку, опираясь ступней согнутой ноги и разноименным предплечьем;

• Переползание на полчетвереньках;

• выполняется стоя на коленях с опорой на предплечьях;

a top partners back with arm that is closer to a top partner, other bent arm holds bellow his bent legs;

- Carrying on back grasping legs under hips;

- a support partner/ stander holds a top partner with bent arms under hips; a top partner holds on to a support partners shoulders with both hands;

- Embrace sideways carrying;
- one partner stands sideways to other partner and with arm that is closer to the bent partner, embraces his body under chest;

- Carrying under hands and legs;
- a partner who is in front of a middle partner holds his bent legs under knees; a back partner holds a middle partner with both hands under hands pit;

- Carrying under back and legs;
- two partners hold third partner in from of their bodies on bent arms; one partner holds both legs under, other partner holds body as described in exercise «arms carrying»;

- Side crawling;
- body moves on lying on the side and supporting with bent leg foot and opposite forearm;

- Crawling on forearms and knees;

- executes standing on knees with support on underarms;



- **Переповзання на четвереньках;**

- рух, стоячи на колінах і опираючись руками; просувається коліно однієї ноги вперед на напівкроку і переставляється різноименна рука;

- **Переповзання по пластунськи;**

- лежачи на животі, одна нога зігнута, різноименна пряма рука попереду тіла, виконується поштовх зігнутою ногою, згинання різноименної руки; одночасно згинається друга нога і випрямляється попереду тіла друга рука;

- **Дистанція;**

- відстань між двома атлетами в колоні;

- **Дуга:**

- виконується коловий рух менш ніж на 360° за словом «дугою (дугами)» із вказівкою початкового руху і кінцевого положення, наприклад, із положення права рука вгору: дугою в середину праву руку в сторону;

- **Дугами руки донизу;**

- Дугою (напряму руху);

- **Зіскоки;**

- Зіскок: зіскакування з приладу на підлогу (мат);

- **Зіскок (із брусів);**

- **Зіскок боком;**

- махом вперед вага тіла переноситься на руку, у сторону якій виконується зіскок; із поворотом на

• **Переползание на четвереньках;**

• движение, стоя на коленях и опираясь на руки; продвигается вперед колено одной ноги на пол шага и переставляется разноименная рука;

• **Переползание по пластунски;**

• лежа на животе, одна нога согнута, разноименная рука впереди тела, выполняется отталкивание согнутой ногой, сгибание разноименной руки; одновременно сгибается нога и выпрямляется другая рука впереди тела;

• **Дистанция:**

• расстояние между двумя атлетами в колонне;

• **Дуга:**

• выполняется круговое движение меньше, чем на 360° со словом «дугой (дугами)» с указанием начального движения и конечного положения, например, из положения правая рука вверх: дугой внутрь правую руку в сторону;

• **Руки дугами книзу;**

• Дугой (направление движения).

• **Соскоки;**

• Соскок: спрыгивание со снаряда на пол (мат);

• **Соскок (с брусьев);**

• **Соскок боком;**

• махом вперед вес тела переносится на руку, в сторону которой выполняется соскок; с поворотом

- **Crawling on hand and knees;**

- movement standing on knees and support on hands; one knee of leg moves on half step forward and simultaneously moves forward opposite hand;

- **Crawling on stomach/ belly; prone;**

- lying on stomach, one leg bent; opposite straight arm is in front of the body, execute takes off with bent leg, opposite hand bends; simultaneously bends other leg and stretches other hand in front of the body;

- **Distance:**

- distance between two athletes in a file;

- **Arc: arch:**

- executes circling movement less than 360° with word «arching» and with instruction of starting movement and finishing/ending position, for example, from starting position right arm upward: arching inside right arm sideward;

- **Hands downward;**

- **arching; arched** (direction of movement).

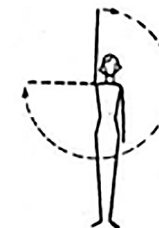
- **Dismounts; come off;**

- Dismount: jump down from the apparatus to the floor (mat);

- **Dismount (from parallel bars);**

- **Flank dismount;**

- during swing forward body weight shifts/ transferences to one hand, to a side where performs dismount;



ліво / направо пряме тіло знаходиться боком над робочою віссю приладу (жердиною);

- Зіскок коловий боком/прогинаючись (заножка);

- Зіскок коловий кутом;

- Зіскок кутом через дві жердини;

- махом назад тіло двічі виконує перемах двома через одну жердину, після чого виконується зіскоккутом;

- Зіскок мах дугою із послідовним сальто вперед у групуванні/зігнувшись із поворотом кругом (перекладина, бруси р/в);

- Зіскок махом вперед кутом із поворотом кругом всередину;

- махом вперед ближня рука до сторони зіскоку відпускає жердину, друга рука відштовхує тіло назовні; під час повороту всередину перша рука знову захоплює жердину, а друга рука вільна;

- Зіскок подвійне сальто вперед у групуванні/зігнувшись;

- Зіскок подвійне сальто вперед у групуванні/зігнувшись із поворотом кругом у другому сальто;

- Зіскок подвійне сальто назад зігнувшись (перекладина);

- Зіскок подвійне сальто назад із вису (перекладина,);

- зіскок виконується після великого оберту і потребує збільшення швидкості руху; для цього оберт на-

налево / направо тело находится боком над рабочей осью снаряда (жердью);

• Круговой соскок боком/прогнувшись (заножка);

• Круговой соскок углом;

• Соскок углом через две жерди;

• махом назад тело дважды выполняет перемах через одну жердь, после чего выполняется соскок углом;

• Мах дугой с последующим сальто вперед в группировке/согнувшись с поворотом кругом в соскок (перекладина, брусья р/в);

• Соскок махом вперед углом с поворотом кругом во внутрь;

• махом вперед ближняя рука к стороне соскова отпускает жердь, другая рука выталкивает тело наружу; во время поворота внутрь первая рука снова захватывает жердь, а другая рука свободная;

• Двойное сальто вперед в группировке/согнувшись соскок;

• Двойное сальто вперед в группировке/согнувшись с поворотом кругом во втором сальто в соскок;

• Соскок двойное сальто назад согнувшись (перекладина);

• Соскок двойное сальто назад из виса (перекладина,);

• соскок выполняется после большого оборота назад и требует увеличения скорости движения; для

with turn to the left/to the right straight body is sideways to the working axis apparatus;

- Double flank vault dismount to outer stand rear ways/high wend to outer cross stand;

- Double rear vault underarm dismount to outer cross stand;

- Swing backward to double rear dismount;

- during swing backward body crosses one bar twice, then executes dismount in rear swing forward;

- Under swing to salto forward; tucked/picked with half turn to dismount (HB, UPB);

- Dismount in rear swing forward with half turn inward; screw dismount in swing forward;

- a near arm to a side of dismount releases bar; other hand thrusts body out of the bars; during half turn inward a first hand grasping bar again, other hand is free;

- Double salto forward tucked/picked to dismount;

- Double salto forward tucked / picked with half turn in the second one to dismount;

- Double back salto picked dismount (HB);

- Double back salto dismount from hang; double flyway dismount (HB,);

- dismount executes after giant circle backwards demands en handing



зад перед зіскоком виконується із незначним кутом між тулубом і руками під час проходження вертикальної лінії; коли тіло розгинається після згинання, голова і плечі знаходяться попереду рук; ці сукупні рухи тілом забезпечують висоту польоту і швидкість обертання при виконанні зіскоку;

- Зіскок подвійне сальто назад із поворотами кругом у кожному сальто; «лунне» сальто;
- Зіскок подвійне сальто назад із поворотом на 360°;
- Зіскок подвійне сальто назад перше зігнувшись, друге груповане;
- Зіскок подвійне сальто назад перше прогинаючись, друге зігнувшись;
- Зіскок подвійне сальто назад прогинаючись;
- Зіскок подвійне сальто назад угрупованні, зігнувшись;
- Зіскок подвійне сальто назад через перекладину;
- (у групуванні, зігнувшись, із поворотами;)
- Зіскок потрійне сальто назад із поворотами / із постійною позою і зміною пози в польоті;
- Зіскок потрійне сальто назад у групуванні (перекладина);
- Зіскок прогинаючись (простий, без перевертання тіла);
- Зіскок сальто вперед зігнувшись/прогинаючись із поворотом на 180°/360°;
- Зіскок сальто вперед із вису ззаду;

этого оборот назад перед соскоком исполняется с незначительным углом между руками и туловищем во время прохождения вертикали; когда тело после сгибания разгибается, голова и плечи находятся впереди рук; эти совместные действия телом обеспечивают высоту полета и скорость вращения при выполнении соскока;

- Соскок двойное сальто назад с поворотом кругом в каждом сальто; разг. «лунное» сальто;
- Соскок двойное сальто назад с поворотом на 360°;
- Соскок двойное сальто назад первое согнувшись, второе в группировке;
- Соскок двойное сальто назад первое прогнувшись, второе согнувшись;
- Соскок двойное сальто назад прогнувшись;
- Соскок двойное сальто назад в группировке, согнувшись;
- Соскок двойное сальто назад через перекладину;
- в группировке, согнувшись, с поворотами;)
- Тройное сальто назад с поворотами / с постоянной позой и сменой позы в полете в соскок;
- Соскок тройное сальто назад в группировке (перекладина);
- Соскок прогнувшись (простой, без перевертывания тела);
- Сальто вперед согнувшись/прогнувшись с поворотом на 180°/360° в соскок;
- Сальто вперед извиса сзади в соскок;

increasing the speed of movement; for that giant circle backward before dismount performs with insignificant angle between hands and a trunk/body when the body passing a vertical line; when the body extensions after bent a head and shoulders are in front of arms; these combined actions/ movements with the body secure high-flight and speed of rotation during performing dismount;

- Double back salto with half-turn in each salto; «Moon salto» double back half in-half out;
- Double back salto with full turn dismount;
- Double back salto, the first one picked, the second tucked; double back picked-tucked dismount;
- Double back salto, the first layout/straight, the second-picked; double back layout – picked dismount;
- Double back salto stretched/lay out dismount;
- Double salto backward tucked, picked dismount;
- Double back salto over the bar dismount (tucked, picked, with turns);
- Triple salto backward with turns/with constant and changing pose in flight to dismount;
- Triple salto backward to dismount;
- Straight body vertical/ordinary jump down, dismount (without body rotation);
- Salto forward picked/ stretched with half/full turn to dismount;
- From inverted hang salto forward to dismount;

- Зіскок сальто вперед із вису на перекладині, брусах р/в, кільцях;

- Зіскок сальто вперед із упору (бруси):

- в упор;
- в упор на руки;

- Зіскок сальто вперед над жердинами зігнувшись;

- після того, як тіло наближається до стійки на руках, виконується переміщення тіла на одну руку в бік зіскоку, руки відштовхуються від жердин, тіло згинається і розгинається у пряму лінію для приземлення; під час відштовхування руками ближня рука швидко піднімається в сторону, цей рух рукою допомагає вивести тіло подалі від жердин і не зачепити жердину під час приземлення;

- Зіскок сальто вперед прогнувшись з поворотом кругом (бревно);

- Зіскок сальто назад (із вису на перекладині, брусах р/в, кільцях);

- Зіскок сальто назад із поворотом;

- Зіскок сальто назад прогинаючись із упору;

- махом вперед тіло незначно згинається, плечі утримуються над кистями; коли тіло підходить до вертикалі, плечі рухаються вперед, тіло випрямляється, ближня рука до зіскоку відводиться в сторону, друга рука виштовхує тіло за жердини в бік приземлення;

• Сальто вперед из виса на перекладине, брусьях р/в, кольцах в соскок;

• Сальто вперед изупора (брусья) в соскок;

- в упор;
- в упор на руки;

• Соскок сальто вперед над жердями согнувшись;

• после того, как тело приближается к стойке на руках, выполняется перемещение тела на одну руку в сторону соскока, руки отталкиваются от жердей, тело сгибается и разгибается в прямую линию для приземления; во время толчка руками ближняя рука быстро отводится в сторону, что способствует вывести тело дальше от жердей и не зацепить жердь во время приземления;

• Сальто вперед прогнувшись с поворотом в соскок (бревно);

• Сальто назад (из виса на перекладине, брусьях р/в, кольцах) в соскок;

• Сальто назад с поворотом в соскок;

• Соскок сальто назад прогнувшись из упора;

• махом вперед тело слегка сгибается, плечи находятся над кистями; когда тело приближается к вертикали, оно выпрямляется и плечи двигаются вперед; ближняя рука к отскоку отводится в сторону, другая рука отталкивает тело за жерди в сторону приземления;

- Salto forward from hang on HB, UPB, rings;

- Salto forward from support (PB);

- to outer cross stand;
- to rearward swing in support;
- to rearward swing in upper arm hang;

- Salto forward picked to outer cross stand dismount;

after the body approaches to handstand, it transferences/shifts on one arm, that is nearer to the place of dismount, arms thrust from bars, the body bent and open to straight line for landing; during hand thrust a near arm quickly raising sideward, that helps to transfer the body further from bars and does not touch the bar when the body landing;

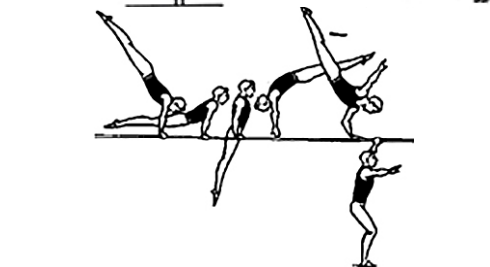
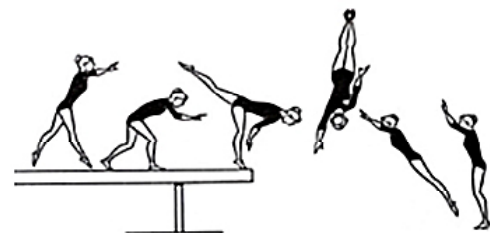
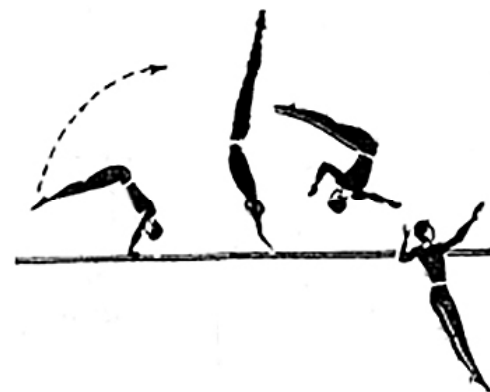
- Salto forward layout with half turn dismount; barani dismount (BB);

- Salto backward; back salto, fly away (from hang on HB, UPB, rings);

- Salto backward with turns to dismount;

- From support salto backward with stretched body to outer cross stand;

- during swing forward the body slightly bends, shoulders are over hands; when the body approaches to vertical line, shoulders move forward, the body straightening, a near arm to the side of dismount moves sideward, other hand pushes the body out from bars to landing (to the side of landing);



- Зіскок сальто назад у груп- ванні, згинаючись-розгинаю- чись, прогинаючись, із вису ззаду;
- Злазіння;
- опускання донизу з приладу або з перешкоди;
- Інтервал:
- відстань між двома атлетами в шерензі;
- Сальто назад в групиров- ке, сгибаюсь-разгибаюсь, прог- нувшись, из виса сзади в со- скок;
- Слезание;
- опускание вниз со снаряда или с препятствия;
- Интервал:
- расстояние между двумя атлета- ми в шеренге;
- Salto backward tucked, picked-open, layout, from inverted hang to dismount;
- Climbing down;
- climbing downwards from apparatus or obstacle;
- Interval:
- distance between two athletes in a rank;

- Команди:

- Бігом руш!;
- Вільно!;
- Встати!
- Правою/лівою вільно!
- Кроком руш!
- Кругом!
- Ліворуч!;
- Лягай!
- Палицю вниз!;
- Палицю до плеча!;
- Починай!
- Праворуч!
- Рівняйсь!
- Розійдись!
- Розімкнись!
- Ставай!
- Сідай!
- Струнко!;
- Стій!

• Команды:

- Бегом марш!;
- Вольно!;
- Встать!
- Правой/левой вольно!
- Шагом марш!
- Кругом!
- Налево!
- Ложись!
- Палку вниз!;
- Палку к плечу!;
- Начинай!;
- Направо!
- Равняйсь!
- Разойдись
- Разомкнись!
- Становись!
- Садись! Сесть!
- Смирно!
- Стой!

- Commands:

- військ. (at the) double!
- Stand at easy!; at easy!;
- Stand up!
- Right / left leg stand at ease!
- Forward march!; Quick march!
- About turn!; About face!
- Left turn!
- Lie down!
- The stick to lower!
- Stick vertically to shoulder!
- Begin!
- Right turn!
- Right/Left dress! Eyes right/left! Right/Left face!
- Fall out!
- Distance take!
- Fall in (line)! Fall into line!
- Sit down!
- Attention!; (позм.) Shun!
- Stand still!

- Кроки:

- крок вбік;
- крок високий;
- кроки випадами;
- крок гострий;
- крок короткий;
- крок назад;
- кроки на носках;
- крок основний;
- крок перекатний;

• Шаги:

- шаг в сторону;
- высокий шаг;
- шаги выпадами;
- острый шаг;
- короткий шаг;
- шаг назад;
- шаги на носках;
- основной шаг;
- шаг перекатный;

- Steps:

- step sideward;
- high-thigh step;
- lunge step;
- sharp step;
- short step;
- step backward;
- two-toes step;
- normal/general step;
- rolling step;

- крок похідний;
- крок приставний;
- крок пружинячий;
- крок стройовий;
- кроки танцювальні:
- крок вальсовий;
- крок галопа;
- кроки польки (вперед, назад, з поворотами);
- крок російський;
- крок український; гопак;
- потрійний крок із стрибками;

- **Міст:** стійка на ногах і руках із максимально прогнутим тілом;

- **Із стійки на руках перевертання через міст в стійку;**
- коли прогнуте тіло опускається в міст, плечі рухаються назад, що допомагає поставити ступні ближче до кистей і встати з моста вперед вертикально;

- **Міст викрутом;**
- із упору присівши руки подалі перенести вагу тіла на праву руку і ногу, повернутися наліво кругом прогинаючись на них і поставити ліву ногу і руку на підлогу для моста;

- **Міст з однієї ноги;**
- із стійки ноги нарізно правою, руки вгору нахилити тулуб назад і донизу, одночасно піднімаючи праву ногу вгору; нога виконує мах, який допомагає виконати вправу;

- шаг походный;
- приставной шаг;
- шаг пружинящий;
- строевой шаг;
- танцевальные шаги:
- вальсовый шаг;
- шаг галопа;
- шаги польки (вперед, назад, с поворотами);
- русский шаг;
- украинский шаг; гопак;

• **Мост:** стойка на ногах и руках с максимально прогнутым телом;

• **Со стойки на руках переворачивание через мост в стойку;**
• когда прогнутое тело опускается в мост, плечи двигаются назад, что помогает поставить ступни ближе к кистям и встать с моста вперед вертикально;

• **Мост викрутом;**
• из упора присев руки подальше перенести вес тела на правую ногу и руку, повернуться налево кругом прогибаясь на них и поставить левую ногу и руку на пол для моста;

• **Мост с одной ноги;**
• из стойки ноги врозь правой, руки вверх наклонить туловище назад и вниз, одновременно поднимая правую ногу вверх; нога выполняет мах, помогающий выполнить упражнение;

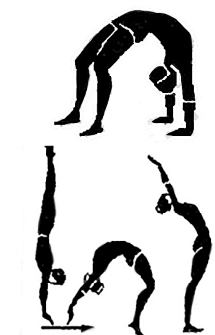
- walking step;
- toe closing step;
- springy step;
- marching step;
- dancing steps:
- waltz step;
- gallop step;
- Polka step (forward, backward, with half turn);
- Russian step;
- Ukrainian step; Gopak;
- triple step with jump;

- **Bridge:** stand on legs and hands position with the maximum arched body;

- **From handstand turn over into bridge;**
- when arched body lowers to bridge shoulders move backward, that help to put feet as close to hands as possible and to raise from bridge up to vertical;

- **From squat position dislocation into bridge;**
- from squat position arms as far as possible to shift the body weight on right leg and right arm, to turn around to the left arching on them and put left leg and left arm on floor for bridge;

- **From standing astride lowering into bridge;**
- from right straddle stand, hands upward to lower the trunk leaning backward and downward, simultaneously lifting right leg upward; right leg makes swing that help to execute exercise;



- Міст з опорою на голову (розм. борцовський міст);

- Міст із однойменною опорою;

- Міст із різнойменною опорою;

- коли тіло опускається у міст стоячи на одній руці, воно має опуститись на різнойменну ногу; ця вправа складна і потребує достатньо великих зусиль для її виконання;

- Міст на одну ногу;

- опускаючись на ногу, ступня ставиться на підлогу попереду кистей напроти, що допомагає зберегти рівновагу;

- Міст на одну руку;

- коли тіло опускається донизу, рука ставиться на підлогу так, щоб опора була напроти ступнів, друга рука вільна;

- Міст на передпліччях;

- може виконуватись після положення стійка на передпліччях; коли прогнуте тіло опускається на ступні, ноги згинаються, кисті натискають на підлогу і плечі відводяться назад; голова нахилена назад;

- Міст опусканням;

- із стійки ноги нарізно, руки вгору тулуб опускається назад, поки руки не стануть на підлогу; коли тулуб опускається, стегна рухаються вперед, що допомагає зберегти рівновагу і не падати на руки;

• Мост с опорой на голову (разг. борцовский мост);

• Мост с однойименной опорой;

• Мост с разноименной опорой;

• когда тело опускается на мост стоя на одной руке, оно должно опуститься на разноименную ногу; это упражнение сложное и требует достаточно больших усилий для выполнения;

• Мост на одну ногу;

• опускаясь на одну ногу, ступня ставится на пол впереди кистей напротив, что помогает сохранить равновесие;

• Мост на одну руку;

• когда тело опускается книзу, рука ставится на пол так, чтобы опора была напротив ступней, другая рука свободная;

• Мост на предплечьях;

• можно выполнять после стойки на предплечьях; когда прогнутое тело опускается на ступни, ноги согнуты; кисти нажимают на пол и плечи отводятся назад; голова наклонена назад;

• Мост опусканием;

• из стойки ноги врозь, руки вверх туловище опускается назад, пока руки не станут на пол; когда туловище опускается, бедра двигаются вперед, что помогает сохранить равновесие и не падать на руки;

- Head bridge (wrestlers bridge);

- Bridge with one sided support; bridge with left arm and leg support on right arm and leg;

- Bridge with contrary support; bridge with left hand and right leg support;

- when the body lowers to bridge with support on one arm, the body must lower on the opposite leg; this exercise is completed and requires rather great efforts for execution;

- Bridge with one leg support;

- lowering forward on one leg, foot is in front of hands and opposite of hands; this position helps to keep scale;

- Bridge with one hand support;

- when body lowers down, arm puts on floor so that support was opposite of feet; other are is free;

- Bridge with forearm support;

- this exercise may be executed from forearm stand position; when arched body lowers on feet, both legs bends, hands press on the floor and shoulders move backward; the head ducked backward;

- Lowering into the bridge from stand;

- from straddled stand, arms upward the trunk lowers down until arms stand on the floor; when the trunk lowering backward hips move forward; this movement helps to keep a scale and the body will not fall down on arms;



- Міст стоячи на колінах;
- після стійки на колінах, руки вгору, виконується нахил тулуба назад і кисті ставляться на підлогу поближче до носків;

• Мост стоя на коленах;
• после стойки на коленах, руки вверху, выполняется наклон туловища назад и кисти ставятся на пол поближе к носкам;

- Knee standing bridge;
- after knee stand position arms upward, execute trunk leaning backward and hands put on the floor as close to toes/feet as possible;



- Міст через стійку на руках;

• Мост через стойку на руках;

- From handstand turn over into bridge;



- Напівнахил; (- 1)
- під час нахилу тулуб відхиляється на 45° від вихідного положення;

• Полунаклон; (---- 1)
• во время наклона туловище отклоняется на 45° от исходного положения;

- Semi bent position; body half bent; (--- 1)
- relatively starting position the trunk executes leans at 45 degrees;

- Нахил вперед-донизу; (- 2)
- пружинячий нахил вперед/вбік;

• Наклон вперед-книзу; (-- 2)
• пружинистый наклон вперед/всторону;

- Forward-down bent; (--- 2)
- trunk pressing forward/sideways;

- Нахил в широкій стійці;
- стати в широку стійку ноги нарізно, нахилити тулуб вперед до горизонталі, спину випрямити, руки розвести в сторони, дивись прямо;

• Наклон в широкій стойке;
• стать в широкую стойку ноги врозь и наклонить туловище вперед до горизонталі, спину випрямити, руки развести в стороны, смотреть прямо;

- Wide/broad straddle stand lean forward;
- to take wide straddle stand, to lean body forward at horizontal position, to stretch back, arm spread sideways, to look forward;



- Нахил зігнувшись із захватом;
- прижимаючи тулуб до стегон, виконати захват кистями за гомілокостопи зовні;

• Наклон согнувшись с захватом;
• прижимая туловище к бедрам, выполнить захват кистями за голеностопы снаружи;

- Deep packed stand grasping feet;
- pressing body by thighs/ hips to execute lean forward grasping ankles with both hands;



- Нахил із захватом;
- виконується захват колін кистями зовні і ззаду; руки притягують тулуб до стегон;

• Наклон с захватом;
• выполняется захват колен кистями снаружи и сзади; руки притягивают туловище к бедрам;

- Lean forward grasping knees;
- after forward trunk flexion arms grasp shins by knees and bends pressing the trunk at thighs/hips;



- Нахил назад, максимально прогинаючись;
- не згинаючи ніг і посилаючи стегна вперед, нахилити тулуб назад до відчуття втрати рівноваги; руки на пояс або вгору;

• Наклон назад, максимально прогибаясь;
• не сгибая ног и посылая бедра вперед, наклонить туловище назад до появления чувства потери равновесия; руки на пояс или вверх;

- Lean backward hollowing the back as much as possible;
- keeping legs straight and moving thighs forward to lean body backwards as low as possible till/to appearance feeling lack of balance; arms on hips or upward;



- **Нахил назад торкаючись;**
 - стоячи на одній, другу вперед на носок; нахил назад до торкання підлоги руками;

- **Нахил послідовний;**
 - тулуб нахиляється вперед по-слідовно: від попереку до шийного сегмента «хвилею»;

- **Нахил прогинаючись;**
 - між стегном і тулубом прямий кут; тулуб прогнутий; голова нахилена назад;

- **Нахил пружинячий;**
 - після першого нахилу тулуб злегка припіднімається і одразу повертається для виконання другого нахилу; рухи повторюються;

- **Нахил розслаблений;**
 - із стійки ноги нарізно, руки в сторони повільний нахил тулуба до низу із опусканням розслаблених рук до підлоги;

- **Нахил розслаблений пружинячий вбік,** згинаючи протилежну ногу із стійки ноги нарізно, руки вгору;

- **Оберти;**
 - оберт: коловий обертальний рух навколо робочої осі приладу;
 - **Оберт великий вперед у висі (кільця);**
 - із стійки на руках виконується переворот вперед, плечі рухаються вперед, кисті повертаються назовні

• **Наклон назад касаюсь;**
 • стоя на одной, другой вперед на носок; наклон назад до касания пола рукой;

• **Наклон последовательный;**
 • туловище наклоняется вперед последовательно: от поясницы до шейного сегмента «волной»

• **Наклон прогнувшись;**
 • между бедром и туловищем прямой угол; туловище прогнуто; голова наклонена назад;

• **Пружинящий наклон;**
 • после первого наклона туловище слегка приподнимается и сразу возвращается для выполнения другого наклона; движения повторяются;

• **Наклон расслабленный;**
 • со стойки ноги врозь, руки в стороны медленный наклон туловища книзу с опусканием расслабленных рук;

• **Расслабленный пружинящий наклон в сторону,** сгибая противоположную ногу со стойки ноги врозь, руки вверх;

• **Обороты;**
 • оберт: круговое вращательное движение вокруг рабочей оси снаряда;
 • **Большой оборот вперед в висе (кольца);**
 • из стойки на руках выполняется переворот вперед, плечи двигаются вперед, кисти поворачиваются

- **Lean backward touching;**
 - standing on one leg free leg to place on the floor with toe in front of the body; when the trunk lowers backward arms touch the floor;

- **Successive forward trunk flexion: wavy body bent;**
 - the trunk lowers with successive movement down: from small of the back to neck section «wavy»

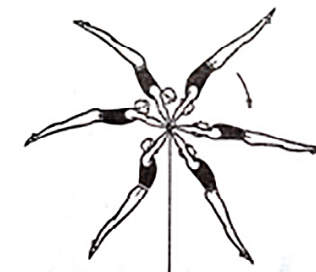
- **Forward trunk flexion with a hollow back;** - between thighs and body right angle; the back/trunk arched; duck with the head backward;

- **Trunk pressing;**
 - after first body bent forward the trunk slightly to raise and at once to repeat another body bent forward; movements repeat;

- **Relaxed trunk lean forward-down;**
 - from straddle stand position to execute slow lowering of the trunk to the floor, arms to relax, a head to lower down;

- **Relaxed trunk pressing sideward/ sideways** behind leg on the opposite side to that of the trunk from stand with feet astride, hands over head;

- **Circles;**
 - circle: rotary circling movement around of working axis of apparatus;
 - **Long swing circle forward with straight arms in hang (rings);**
 - from handstand executes turn over to long swing/fall over forward to rear ward swing in hang, shoulders



і кільця розводяться; до вертикальної лінії тіло незначно зігнуто; проходячи вертикаль, тіло випрямляється, кисти повертаються всередину; махом назад кільця розводяться і, з наближенням тіла у стійку на руках, кільця зближаються;

- **Оберт великий вперед у висі (перекладина);**

- **Оберт великий вперед у висі ззаду у зворотному хваті;**

- для початку необхідно вивчити упор стоячи зігнувшись у зворотному хваті на жердині, яка знаходиться на незначній висоті від підлоги; із поштовхом ніг у плечах виконується викрут вперед; зберігаючи положення викруту і опору на руках, тіло випрямляється і переходить у вис ззаду;

- **Оберт великий вперед у висі ззаду хватом знизу;**

- виконується звичайно після оберту вперед зігнувшись; із закінченням оберту тіло значно випрямляється на опорі і переходить у вис ззаду;

- **Оберт великий назад із поворотом кругом в хват знизу;**

- наприкінці виконання оберту назад виконується поворот кругом на одній руці з перехватом другою у хват знизу;

наружу, кольца разводятся; до вертикальной линии тело незначительно согнуто; проходя вертикаль, тело выпрямляется, кисти поворачиваются внутрь; махом назад кольца разводятся и, с приближением тела на руках, кольца сближаются;

• **Большой оборот вперед у висе (перекладина);**

• **Большой оборот вперед у висе сзади в обратном хвате;**

• в начале необходимо выучить упор стоя в обратном хвате на жердине, которая находится на малой высоте от пола; с толчком ног в плечах выполняется выкрут вперед; сохраняя положение выкрута и опоры на руках, тело выпрямляется и переходит в вис сзади;

• **Большой оборот вперед у висе сзади хватом знизу;**

• выполняется обычно после оборота вперед согнувшись; заканчивая оборот, тело значительно выпрямляется на опоре и переходит в вис сзади;

• **Большой оборот назад с поворотом кругом в хват знизу;**

• в конце выполнения оборота назад выполняется поворот кругом на одной руке с перехватом другой в хват знизу;

move forward, hands turn outside and rings separated; before vertical line the body slightly bent; passing vertical line the body stretches, hands turn inside; during swing backward rings separate and when the body moves to hand stand rings are at shoulder width apart;

- **Grand circle forward in hang; front grand circle forward in hang; front grand long swing in hang(HB);**

- **Inverted hang giant swing/circle forward with dislocated grasp/grip; giant swing/circle forward in hang rear ways with dislocated grasp/grip;**

- at the beginning necessary to learn stoop stand position with dislocated apes' on bar that is on small high from the floor; with take off from both legs in shoulders execute in locate forward; keeping this position the body extends in hips and moves to hang rear ways;

- **Inverted hang giant circle forward with under grip;**

- usually this exercise executes after circle forward with packed body; when this element executed the body stretches in hips on bar and moves to hang rear ways;

- **Giant swing backward and half turn to giant swing forward direct change in under grip;**

- at the end execution of circle backward executes turn around on one arm with other arm regress to under grip;



- **Оберт великий назад у висі хватом зверху;**

- опускаючись із стійки на руках донизу тіло незначно згинається і зберігає це положення до горизонтальної лінії, після чого поступово розгинається, проходить прямим вертикаль і на махові вперед енергійно згинається і проходить горизонтальну лінію; наближаючись до вертикалі, тіло плавно випрямляється у положення стійки на руках;

- **Оберт великий назад у висі хресним хватом;**

- після того, як починається рух із стійки, виконується хресний хват - одна рука кладеться на другу так, щоб був виконаний вузький хват;

- **Оберт вперед в упорі (перекладина);**

- при піднімаючи тіло вгору, нахилити тулуб вперед; потім зберігаючи зігнуте тіло, нахилити тулуб донизу із перехватом кистей і продовжити обертальний рух до вихідного положення;

- **Оберт вперед зігнувшись в упор (кільця);**

- в упорі повернути кисті назовні, прижати до стегон і, згинаючи руки, опуститись вперед у вис зігнувшись на зігнутих руках; не випрямляючи тіло, продовжити обертальний рух і перейти в упор;

• **Большой оборот назад в висе хватом сверху;**

• опускаясь из стойки на руках к низу, тело незначительно сгибается и сохраняет это положение до горизонтальной линии, после чего постепенно разгибается, проходит прямым вертикаль и на махе вперед энергично сгибается и проходит горизонтальную линию; приближаясь к вертикали, тело плавно выпрямляется в положение стойки на руках;

• **Большой оборот назад в висе скрестным хватом;**

• после того, как начинается движение со стойки, выполняется скрестный хват - одна рука кладется на другую так, чтобы был выполнен узкий хват;

• **Оборот вперед в упоре (перекладина);**

• выполняется из упора наперекладине, кольцах; приподнимая тело вверх, наклонить туловище вперед; затем, сохраняя согнутое тело, наклонить туловище вниз с перехватом рук и продолжить вращательное движение до исходного положения;

• **оборот вперед согнувшись в упор (кольца);**

• в упоре повернуть кисти наружу, прижать к бедрам и, сгибая руки, опуститься вперед в вис согнувшись на согнутых руках; не выпрямляя тело, продолжить вращательное движение и перейти в упор;

- **Giant circle backward in hang with over grip; back giant circle; backward grand long swing in hang with over grip;**

- lowering from hand stand down, the body slightly bends in hips and keeps this position to horizontal line after that little by little extends, with strait body position passes vertical line and during swing forward energetically bends and passes horizontal line; moving to vertical line, the body fluently extends to handstand position;

- **Giant swing backward hang with crossed grasp;**

- after begins a movement from hand stand and hands execute crossed grasp, that is one arm is over other one so that hands executed narrow grasp;

- **Hip circle forward in front support (HB);**

- this element executes from support on horizontal bar, rings; a little raising the body upward, to bend the trunk forward, then keeping body bent to lower down with ragrasp both hands and to continue a rotary/turning movement to starting position;

- **Kip circle forward with picked body (rings);**

- when the body is in support hands to turn outside, press to thighs outside and bending arms to lower forward to packed inverted with bent arms hang position; keeping hands bent to continue rotary movement and to move to support;



- **Оберт вперед зігнувшись із упору ззаду (бруси, перекладина);**

- із упору ззаду хватом знизу підняти таз вгору настільки, щоб коліна знаходились на рівні точок хвату; починаючи рух вперед, прямі ноги рухаються до грудей і середня частина стегон знаходиться між руками; це положення необхідно зберегти під робочою віссю приладу, щоб тулуб не опустився донизу і ноги не торкнулись робочої вісі приладу; при невиконанні обертальний рух зменшується і вправа не виконується;

- **Оберт вперед із упору ззаду зігнувшись у зіскок (перекладина);**

- обертальний рух виконується так само, як і в попередній вправі, але розгин тіла починається тільки на опорі;

- **Оберт вперед/назад стоячи зігнувшись ноги нарізно;**

- при виконанні оберту вперед хват кистями знизу; витягуючи носки з опорою на руках і піднявши злегка голову виконати оберт; при оберті назад хват кистями зверху; витягнутись назад подалі всім тілом, зберігаючи ноги прямі на протязі всієї вправи;

- **Оберт вперед прогинаючись в упор (кільця);**

- зберігаючи пряме тіло, кисти повернути назовні і приснути до стегон зовні; важливо пам'ятати, що тіло злегка прогнута в першій половині оберту із акцентованим

• **Оборот вперед согнувшись із упора сзади (брусья, перекладина);**

• із упора сзади хватом знизу підняти таз вгору настільки, чтобы колени находились на уровне точек хвата; начиная движение вперед, прямые ноги двигаются к груди; средняя часть бедер находится между руками; это положение необходимо сохранить под рабочей осью снаряда, чтобы туловище не опускалось вниз и ноги не касались рабочей оси снаряда; при невыполнении вращательное движение уменьшается и упражнение не выполняется;

• **Оборот вперед изупорасзади согнувшись в соскок (перекладина);**

• вращательное движение выполняется так же, как и в предыдущем упражнении, но разгибание тела начинается лишь на опоре;

• **Оборот вперед/назад стоя согнувшись ноги врозь;**

• при выполнении оборота вперед хват кистями знизу; вытягивая носки с опорой на руках и подняв злегка голову выполнить оборот; при обороте назад хват кистями сверху; вытянуться назад подальше всем телом, сохраняя ноги прямыми на протяжении всего упражнения;

• **Оборот вперед прогнувшись в упор (кольца);**

• сохраняя прямое тело, кисти повернуть наружу и прижать к бедрам снаружи; важно помнить, что тело слегка прогнуто в первой половине оборота с акцентированным

- **Seat circle forward in rear/back support; free seat circle rear ways (PB, HB);**

- from back support hands with under grip to raise pelvis so that knees were on hips of point of grasp; beginning movement forward, straight leg to lift by chest; middle part of thighs is between arms; this position necessary to keep when the bent body is under bar and trunk did not go downward and legs did not touch the working axis of apparatus; if this body position not to keep, speed of rotary movement slow down and exercise is not executes;



- **Seat circle forward, shoot to dismount (HB);**

- rotary movement executes like exercise that prescribed above, but extension of the body begins only on the support/bar;



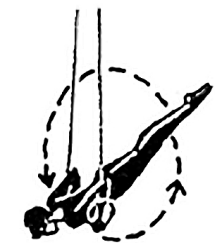
- **Sole stoop circle forward/backward legs straddled outside;**

- when executes circle forward hands are in under grip; pointing toes with arm support and slightly raising the head to execute circle; when executes circle backward hands are in over grip; to extends the body backward as far as can, keeping straight legs for all exercise;



- **Keep circle forward with body straight (rings);**

- keeping body straight to turn hands outside and press to thighs outside; important to remember/ keep in mind that the body slightly arched during first part of circle with accent



рухом ногами для зберігання обер-
тального руху;

- **Оберт назад в упорі;**
- після попереднього маху назад
пряме тіло повертається у в.п.; стег-
на прижимаються до робочої вісі
приладу із акцентованим рухом
ногами вперед для зберігання обер-
тання;

- **Оберт назад із упору під жер-**
динами в упор;

- **Оберт назад не торкаючись**
в стойку на руках;

- **Оберт назад під жердинами**
в упор на руках;

- виконується раннім і пізнім спа-
дом; використання виду спаду за-
лежить від попереднього елемента
у всієї вправи комбінації;

- **Опускання;**
- опускання: повільне переміщен-
ня із упору у вис або із більш висо-
кого упору - в низький;

- **Опускання вперед зігнув-**
шись із упору (кільця);

- із положення кут в упорі повер-
нути кисти назовні; згинаючи руки,
нахилити тулуб до ніг і повільно
опустатись у висі зігнувшись; коли
зігнуте тіло опустилось нижче то-
чок хвату, руки випрямити і опу-
ститись у вис зігнувшись;

- **Опускання вперед прогина-**
ючись (кільця);

- виконується з прямими зігнути-
ми руками;

движенням ног для сохранения вра-
щательного движения;

• **Оборот назад в упоре (пе-**
рекладина);

• после предварительного маха на-
зад прямое тело возвращается в и.п.;
бедро прижимаются к оси снаряда с
акцентированным движением нога-
ми вперед для сохранения вращения;

• **Оборот назад из упора под**
жердями в упор;

• **Оборот назад не касаясь в**
стойку на руках;

• **Оборот назад под жердями**
в упор на руках;

• исполняется ранним и поздним
спадом; использование вида спада
зависит от предыдущего элемента
во всем упражнении комбинации;

• **Опускания;**
• опускание: медленное переме-
щение из упора в вис или из более
высокого упора в низкий;

• **Опускание вперед согнув-**
шись из упора (кольца);

• из положения угол в упоре по-
вернуть кисти наружу; сгибая руки,
наклонить туловище кногам и опу-
ститься в висе согнувшись; когда
согнутое тело опустилось ниже то-
чек хвату, руки выпрямить и опу-
ститься в висе согнувшись;

• **Опускание вперед прогнув-**
шись (кольца);

• выполнить с прямыми и согну-
тыми руками;

movement of legs in order to keep
rotary movement;

- **Kip circle backward from**
support;

- after preliminary swing backward
straight body comes back to starting
position; thigh presses to bar with
accent movement legs forward in order
to keep rotary movement;

- **Circle under bars from support**
to support;

- **Free hip circle backward to**
support;

- **Circle under bars to under**
arm support;

- this exercise executes with early
and late drop; using kind of drop
depends from preliminary element of
complit combination;

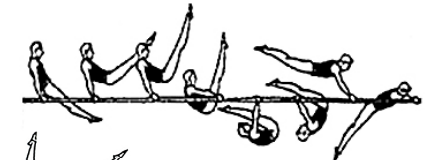
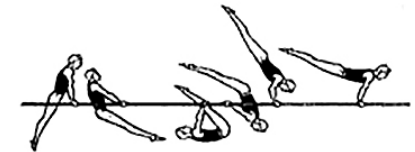
- **Lower rings; disc endings;**
- lowering: slow transition from
support to hang or from more high
support to lower on;

- **Lowering forward from support**
to picked inverted hang (rings);

- from half level/L-support/
angled support to turn hands outside;
bending arms, to bend the trunk to
legs and slowly to lower at kip
hang; when body picked lowered
below point of grasp, arms to stretch
and to lower to picked inverted
hang;

- **Lowering forward to hang,**
body straight (rings);

- perform with straight and bent
arms;



- Опускання із стійки на руках у вис прогинаючись (кільця);

- спочатку кисти повернути назовні як можливо; зберігаючи стійку, зігнути руки і опуститись у стійку на плечах, лікті прижати до тулуба; зберігаючи лікті до тулуба, випрямити руки і опуститись у вис прогинаючись;

- Перевороти неповні;
- Напівпереворот: обертальний рух тіла стрибком з однієї частини на другу;

- Перевороти;
- Переворот: обертальний рух тіла з повним перевертанням через голову і проміжною опорою руками (або головою, руками і головою);

- Переворот боком/вбік «Колесо»;

- для правильного вивчення вправи бажано освоїти основні положення ніг і рук на підлозі: I) у в.п. одна стопа стоїть пальцями вперед, друга повернута назовні (1-2); II) кисти на підлозі на ширині плечей (3-4);

III) стопа, яка опускається на підлогу першою обов'язково повинна бути повернута назовні для зберігання тіла у вертикальному положенні (5); друга ступня ставиться вздовж на лінії (6); якщо друга ступня ставиться пальцями всередину, виконавець втрачає рівновагу, п'явиться назад і сідає на підлогу;

• Опускание из стойки на руках в вис прогнувшись (кольца);

• сначала кисти повернуть наружу как можно больше; сохраняя стойку, согнуть руки и опуститься в стойку на плечах; прижать локти к туловищу; сохраняя локти у туловища, выпрямить руки и опуститься в вис прогнувшись;

• Неполные перевороты;
• Полупереворот: вращательное движение тела прыжком с одной части на другую;

• Перевороты;
• Переворот: вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и промежуточной опорой руками (или головой, руками и головой);

• Переворот боком/в сторону «Колесо»;

• для правильного изучения упражнения желательно освоить основное положение ног и рук на полу: I) при и.п. одна ступня стоит пальцами вперед, другая повернута наружу (1,2); II) кисти на полу на ширине плеч (3-4);

III) ступня, которая опускается первой на пол, обязательно повернута наружу для сохранения тела в вертикальном положении (5); другая ступня ставится вдоль на линию (6); если другая ступня ставится пальцами внутрь, исполнитель теряет равновесие, пятится назад и садится на пол;

- Lowering from handstand to hollow inverted hang; inverted hang, body straight; arched inverted hang;

- at the beginning hands to turn outside as possible/can; keeping handstand to bend arms and lower to handstand with bent arms, elbows to press to the trunk; keeping elbows by the trunk to straight hands and to lower to arched inverted hang;

- Incomplete hand springs;
- Half handspring: rotary movement of the body with jumping from one part of the body to other one;

- Handsprings;
- Handspring: rotary movement of the body with full turning over the head and with intermediate hands support (or the head, or arms and the head);

- Cartwheel; «wheel»;

- in order to do exercise correctly should to learn basic legs and arms position on the floor: I) in st.pos. one foot stands with fingers forward, other foot turned outside (1-2); II) hands on the floor with shoulder — width apart (3-4); III) first foot that lowers on the floor must be turned outside in order to keep body at vertical position (5); other foot is on the line of movement (6); if other foot turned inside with fingers a performer loses balance, move backward (6) and sits on the floor;



- **Переворот вбік з опорою на одну руку (ліву);**

- після вальсету або з місця, проходячи стійку на лівій руці і тримаючи ноги нарізно, відштовхнутись рукою і по чергово поставити ступні на підлогу;

- **Переворот вперед;**

- після вальсету руки залишаються вгорі; виконується крок вперед з нахилом тулуба і руки ставляться на підлогу; махом однією і поштовхом другої тіло проходить стійку і в цю мить руки відштовхують тіло від підлоги вгору; після фази польоту виконується приземлення на ноги;

- **Переворот вперед з опорою на одну руку;**

- при проходженні вертикалі важливо витягнутись у плечовому з'єднанні опорної руки для швидкого поштовху рукою від підлоги і виконати вільною рукою мах донизу і назад; ці два рухи руками забезпечують фазу польоту тіла;

- **Переворот вбік з опорою на одну руку (ліву);**

- після вальсету або з місця, проходячи стійку на лівій руці і тримаючи ноги нарізно, відштовхнутись рукою і по чергово поставити ступні на підлогу;

- **Переворот вперед поштовхом із двох на дві;**

- поштовхом двома, руки вгору стрибнути на руки згинаючись; по-

• **Переворот в сторону с опорой на одну руку (левую);**

• после вальсета или с места, проходя стойку на левой руке и удерживая ноги врозь, оттолкнуться рукой и поставит поочередно ступни на пол;

• **Переворот вперед;**

• после вальсета руки сохраняются вверху; выполняется шаг вперед с наклоном туловища и руки ставятся на пол; махом одной и толчком другой тело проходит стойку и в этот момент руки отталкивают тело вверх от пола; после фазы полета выполняется приземление на ноги;

• **Переворот вперед с опорой на одну руку;**

• при прохождении вертикали важно вытянуться в плечевом соединении опорной руки для быстрого отталкивания рукой от пола и выполнить мах свободной рукой вниз и назад; эти два движения руками обеспечивают телу фазу полета;

• **Переворот в сторону с опорой на одну руку (левую);**

• после вальсета или с места, проходя стойку на левой руке и удерживая ноги врозь, оттолкнуться рукой и поставит поочередно ступни на пол;

• **Переворот вперед толчком с двух на две;**

• толчком двумя, руки вверх прыгнуть на руки, сгибаясь; толч-

- **Cartwheel with one arm/hand support; one arm cartwheel (left);**

- after hop jump or from place passing hand stand on left hand and keeping legs straddled, execute hand repulsion/ push with left arm and in turn, by turns put feet on the floor;

- **Handspring forward; front handspring;**

- after hop jump hands stays upward; one leg executes step forward, body bends forward and arms places on the floor; after that/then with swing one leg and take off other leg the body passes handstand and at the same moment arms push the body upward from the floor; after flight phase body lowers on feet;

- **Handspring forward with support on one hand;**

- when body passes a vertical line very important to extend in shoulder connection of support in order to do a quick push from the floor and to execute swing down-backward with free hand; these two movements with two arms secure flight-phase to body;

- **Cartwheel with one hand support; one hand cartwheel (left);**

- after hop jump or from place passing hand stand on left arm and keeping legs straddled, execute hand repulsion/ push with left hand and in turn, by turns put feet on the floor;

- **Fly spring; double beat handspring (diving handspring);**

- with take off from both legs hands up to execute dive/jump on arms body



штовхом рук тіло розігнути і витягнутись у стійку на руках; під час польоту тіло злегка прогнуте; приземляючись на півпальці, перейти на ступні;

- Переворот вперед із поворотом кругом (рондат):

- після підскоку (вальсету) виконати мах у стійку з почерговою постановою рук вперед і поворотом кругом; зберігаючи швидкість руху, відштовхнутись руками від підлоги із незначним згинанням тіла; піднімаючи руки вгору і випрямляючись, - виконати приземлення на ступні;

- Переворот вперед із послідовною опорою руками;

- виконується з розбігу і місця; перша половина перевороту виконується переворотом боком; після стійки тіло повертається наліво або направо з опорою на одну руку і опускається на одну ногу;

- Переворот вперед з опорою на руки і голову;

- із положення напівприсіду або стоячи зігнувшись швидко поставити руки і голову на підлогу попереду ніг; відштовхуючись ногами і руками від підлоги, прогнутись; після фази польоту приземлитись на ноги;

- Переворот вперед на одну ногу;

- для того, щоб виконати цю вправу слід виконати стійку на руках, махом однією і поштовхом другою;

ком рук тело разогнуть и вытянуть- ся в стойку на руках; во время полетато слегка прогнуто; призем- ляясь на полупальцы, опуститься на ступни;

• Переворот вперед с пово- ротом кругом (рондат):

• после подскока (вальсета) вы- полнить мах в стойку с поочеред- ной постановкой рук вперед на пол и поворотом кругом; сохраняя ско- рость движения, оттолкнуться ру- ками от пола с незначительным сгибанием тела; поднимая руки вверх и выпрямляясь, выполнить приземление на ступни;

• Переворот вперед с после- довательной опорой руками;

• исполняется с разбега и сместа; первая половина переворота выпол- няется переворотом в сторону; после стойки на руках тело поворачи- вается налево или направо с опо- рой на одну руку и опускается на одну ногу;

• Переворот вперед с опорой на руки и голову;

• из положения полуприсед или- стоя согнувшись быстро поставит руки и голову впереди ног; оттал- киваясь ногами руками от пола, прогнуться; после фазы полета при- землиться на ноги;

- Переворот вперед на одну ногу;

• для того, чтобы выполнить уп- ражнение следует выполнить стой- ку на руках махом одной и толчком

bent; during hand repulsion/ push the body to stretch and extend to handstand; when the body is at flight — position the back is arched; lowering on half toes to lower on feet;

- Round off; handspring forward with half turn (RO);

- after hop jump to execute swing to handstand and put hands in turn on the floor with half turn body; keeping speed of movement, to push from the floor with both arms and slightly to bend body; raising hands up and extending body to execute lowering on feet;

- Handspring forward with successive arms support;

- this exercise executes from running start and place; the first half of handspring executes handspring sideways; after handstand body turns to the left or to the right with support on one hand and lowering on one leg/foot;

- Headspring; head kip; floor kip-up;

- from squat/crouch stand or picked stand to place arms and head on the floor in front of feet; taking off from both legs and pushing both hands from the floor to arch body; after flight- phase to lower on feet;

- Handspring step out; single leg handspring;

- in order to execute this exercise should to do handstand with swing one leg and take off other leg; leg



ноги широко розведені; одна вперед, друга назад; приземлення на махову ногу;

- **Переворот вперед на поштовху ногу;**

- коли тіло проходить стійку на руках, поштовхова нога обганяє махову і продовжує рух попереду махової ноги до приземлення на неї;

- **Переворот назад (фляк):**

- із основної стійки злегка присісти і відвести руки назад і в ту ж мить мах руками вперед-вгору-назад і відштовхнутись ногами назад у стійку на руках; зберігаючи рух назад, відштовхнутись кистями від підлоги, злегка зігнути тіло і опуститись на ступні, випрямляючись;

- **Переворот назад в упор лежачи на стегнах;**

- після стрибка назад у стійку на руках тіло прогнута; згинаючи і випрямляючи руки, опуститись в упор лежачи на стегнах;

- **Переворот назад із поворотом кругом;**

- після стійки виконується поворот кругом із опусканням на ступні;

- **Переворот назад на одну ногу;**

другої; ноги широко розведені одна вперед, друга назад; приземлення на махову ногу;

• **Переворот вперед на толчкову ногу;**

• когда тело проходит стойку на руках, толчковая нога обгоняет маховую и продолжает движение впереди маховой ноги до приземления на нее;

• **Переворот назад (фляк):**

• из основной стойки слегка присесть и отвести руки назад и в тот же момент махнуть руками вперед-вверх-назад и оттолкнуться ногами назад в стойку на руках; сохраняя движение назад, оттолкнуться кистями от пола, слегка согнуть тело и опуститься на ступни, выпрямляясь;

• **Переворот назад в упор лежа на бедрах;**

• после прыжка назад в стойку на руках тело прогнуто; сгибая и выпрямляя руки, опуститься в упор лежа на бедрах;

• **Переворот назад с поворотом кругом;**

• после стойки выполняется поворот кругом с опусканием на ступни;

• **Переворот назад на одну ногу;**

wide straddled — one leg forward other leg backward; landing executes on swing-up leg;

- **Handspring forward on take off leg/foot;**

- when body passes handstand a take off leg outstrips a swing-up leg and continues movement in front of the swing-up leg till landing on it;

- **Handspring backward: back handspring; flic-flac (FF);**

- from normal stand slightly to squat down and move hands backward and at ones to execute swing fore-up-backward with hands and to take off from both legs backward to handstand; keeping movement of the body backward, to execute push/hand repulsion from the floor, slightly to bend body and to lower on feet, extending body;

- **Back handspring to front leaning support lying on thighs;**

- after jump backward to handstand body arched; bending and stretching arms to lower the body to front leaning support on thighs;

- **Back handspring with half turn;**

- after handstand executes half turn and lowering on feet;

- **Back handspring on one leg;**



Переворот назад з опорою на одну руку;

- Перевороти неповні;

- Переворот повільний назад;

- Перекати;

- **Перекат:** обертальний рух без перевертання через голову з опорою кистями (долонями) з послідовною опорою всіма частинами тіла;

- **Перекат вбік із стійки на коліні, друга вбік на носок;**

- наприклад, перекат вправо: із стійки на правому коліні сісти на п'ятку правої і нахилити тулуб до стегна правої, згинаючи руки до грудей; лягти на правий бік, перекоотитись на спину, ноги нарізно (прямі), руки в сторони; з перекатом на лівий бік ліва нога згинається, ліва рука відштовхується від підлоги і допомагає стати на ліве коліно, права вбік на носок, руки в сторони;

- **Перекат вперед у стійку на руках із стійки на колінах;**

- опускаючись до підлоги, тіло прогнуте, підборіддя підняте; коли стегна торкаються підлоги, руки на підлозі; згинаючи руки, перекоотитись на груди; коли тіло наближається до вертикалі, руки випрямляються і тіло знаходиться в стійці на руках;

- **Перекат вперед у стійку на руках із упору лежачи;**

- **Перекат; коловий**

- із положення сид ноги нарізно і захватом ніг зовні та під колінами лягти на один (лікоть) бік, перекооти-

• **Переворот назад с опорой на одну руку;**

• **Неполные перевороты;**

• **Медленный переворот назад;**

• **Перекаты;**

• **Перекат:** вращательное движение без переворота через голову с опорой кистями (ладонями) и последовательной опорой всеми частями тела;

• **Перекат в сторону из стойки на колене, другая в сторону на носок;**

• наприклад, перекат вправо: із стійки на правому коліні сісти на п'ятку правої і нахилити туловище к бедру правої, сгибаючи руки к груди; лечь на правый бок, перекоотитись на спину, ноги врозь прямые, руки в сторони; с перекатом на левый бок левая нога сгибается, левая рука отталкивается от пола и помогает стать на левое колено, правая в сторону на носок, руки в сторони;

• **Перекат вперед в стойку на руках из стойки на коленях;**

• опускаясь к полу, тело прогнуто, подбородок поднят; когда бедра касаются пола, руки на полу; сгибая руки, перекоотитись на грудь; приближаясь к вертикали, руки выпрямляются и тело перемещается в стойку на руках;

• **Перекат вперед в стойку на руках из упора лежа;**

• **Круговой перекат;**

• із положення сид ноги врозь і захватом ног снаружи и под коленями лечь на один бок, перекоотитись

- **Back handspring/ flic-flac with support of one arm;**

- **Incomplete hand springs;**

- **Slow walkover backward;**

- **Half rolls; rolling;**

- **Rolling:** rotary movement without turning over the head with hands (palms) support and with consistent support all parts of the body;

- **Rolling sideward from one knee standing, other leg sideward on toy;**

- for example rolling to the right side: from right knee standing to sit on right heel and to lean the trunk to right thigh, bending arms at chest; to lie on the right side, to rolling on the back with legs straddled (stretched), arms sideward; during rolling on the left side left leg is ending, left arm pushes from the floor and helps to stand on left knee, right leg sideward on toe, hands to the sides;

- **Rolling forward to handstand from knees standing;**

- lowering to floor body arched in the back, a chin up; when hips touches floor arms are on floor top; bending both arms to rolling on chest; when body approaches to vertical line, arms straightening and the body moves in a handstand;

- **Rolling forward to handstand from lying support;**

- **Circling rolling;**

- from sit legs straddled and hand with the capture of the legs outside knees, to lie down on (elbow) a side, to rolling



тись на спину і на другий бік з опусканням одної ноги на підлогу; опускаючи другу ногу, сісти ноги нарізно;

- **Перекач на груди в упор лежачи;**

- **Перекач назад зігнувшись у стійку на лопатках із сід;**

- на протязі перекачу тіло зігнуте; наближаючись до вертикалі, тіло випрямляється; прямі руки тиснуть на підлогу для зберігання рівноваги у стійці на лопатках;

- **Перекач назад і вперед у групванні;**

- **Перекач назад із упору стоячи зігнувшись;**

- чим нижче опускається тіло до підлоги, тим більше тулуб нахилиється вперед; кисти позаду зовні стегон для того, щоб забезпечити м'який перехід в сід;

- **Перекач назад у стійку на колінах із стійки на руках;**

- після опускання на груди тіло зберігає прогнуте положення; під час перекачу з грудей на стегна руки відштовхуються від підлоги і тіло переходить у стійку на колінах;

- **Перекиди;**

- Перекид: обертальний рух через голову з опорою руками і послідовною опорою іншими частинами тіла;

- **Перекид вперед без захвату;**

- виконується з опорою руками по підлозі або руки вільні;

на спину и на другой бок с опусканием одной ноги на пол; опускающая другую ногу, сесть ноги врозь;

• **Перекач на грудь в упор лежа;**

• **Перекач назад согнувшись в стойку на лопатках из седа;**

• в течение перекача тело согнуто; подходя к вертикали, тело выпрямляется; прямые руки нажимают на пол для удержания равновесия в стойке на лопатках;

• **Перекач назад и вперед в группировке;**

• **Перекач назад из упора стоя согнувшись;**

• чем ниже опускается тело к полу, тем больше туловище наклоняется вперед; кисти позади бедер, снаружи для того, чтобы обеспечить мягкий переход в сед;

• **Перекач назад в стойку на коленях из стойки на руках;**

• после опускания на грудь тело сохраняет прогнутое положение; во время перекача груди на бедра руки отталкиваются от пола и тело переходит в стойку на коленях;

• **Кувырки;**

• Кувырок: вращательное движение через голову с опорой руками и последовательной опорой другими частями тела;

• **Кувырок вперед без захвата;**

• выполняется с опорой руками о пол или руки свободны;

on back and on other side lowering one leg on the floor; lowering other leg on the floor to sit legs straddled;

- **Chest roll to front leaning support; stomach roll;**

- **Packed rolling backward to blade/ neck stand from sit position;**

- for executing rolling backward body picked; moving to vertical body is extend, hands at sides and press on the floor in order to keep body at neck stand;

- **Back and forward tuck rollings;**

- **Rolling backward from stoop stand position;**

- the lower the body lowers to the floor the more it leans forward; hands are behind of the thighs outside in order to secure soft shift to seat position;

- **Rolling backward to knee stand from handstand;**

- after lowering on chest the body keeps arched position; during rolling from chest to hips arms push from the floor and the body moves to knee stand;

- **Rolls;**

Roll: rotational movement over the head, drawing hands and consistent support of other parts of the body.

- **Roll forward without grasping ankles;**

- roll executes with hands support or arm free;



- Перекид вперед без опори;
 - більш комфортно вивчати із положення напівприсіду ноги нарізно; потім із положення широка стійка ноги нарізно, тримаючи руки в сторони, нахилити тулуб донизу, опускаючись на шию і лопатки, тильні сторони кистей покласти на підлогу попереду плечей; поштовхом ніг продовжити перекид в упор присівши.

- Перекид вперед зігнувшись із сідку ноги нарізно (бруси):
 - під час сідку ноги нарізно кисті торкаються стегон всередині; згинаючи руки ліктями назовні і згинаючись, поставити плечі на жердини попереду кистей на довжину передпліччя; силою зігнувшись виконати стійку на плечах зігнувшись, дивитись на підлогу, опускаючи голову на груди, зробити перекид вперед у сід ноги нарізно.

- Перекид вперед зігнувшись із стійки на руках;
 - зберігаючи вертикальне положення тіла, плечі рухаються попереду кистей; підборіддя підняте, дивитись вперед; коли з'являється відчуття труднощі утримання тіла в цьому положенні, плечі опускаються до підлоги, голова на грудях; опуститись на шию і лопатки, тіло незначно згинається, перекочується в сід із допомогою рук переходить в упор стоячи зігнувшись із послідовним випрямленням тіла;

• Кувырок вперед без опоры;
 • более удобно изучать из положения полу приседа ноги врозь; затем из положения широкая стойка ноги врозь; удерживая руки в стороны, наклонить туловище вниз; опускаясь на шею и лопатки, тыльные стороны кистей положить на пол впереди плеч; толчком ног продолжить кувырок в упор присев.

• Кувырок вперед согнувшись из седа ноги врозь (брусья):
 • во время седа ноги врозь кисти внутри и касаются бедер; сгибая руки локтями наружу и наклоняясь вниз, поставит плечи на жерди впереди кистей на длину предплечья; силой согнувшись сделать стойку на плечах согнувшись, смотреть на пол; наклоняя голову на грудь, сделать кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь;

• Кувырок вперед согнувшись из стойки на руках;
 • сохраняя вертикальное положение тела, плечи двигаются вперед от кистей, подбородок поднят, смотреть вперед; когда появляется ощущение трудности удержания тела в этом положении, плечи опускаются к полу на прямых руках, голова на груди; опустившись на шею и лопатки, тело слегка сгибается, перекачивается в сед и с помощью рук переходит в упор стоя согнувшись с последующим выпрямлением тела;

- Free hands roll forward;
 - more comfortable to learn this exercise from semi-squat straddled legs position; then from wide/broad straddle stand; keeping arms sideward to lean body downward; lowering on shoulders and neck to place back hands in front of shoulders on the floor; taking off from both legs to continue roll forward to squat support position.

- Picked roll forward from straddle sit to straddle sit (PB);
 - during sit legs straddled/straddle seat hands are inside touching hips; banding arms with elbows outside and leaning body down to place shoulders on bars in front of hands on length of forearm; press with bent body to execute picked shoulder stand, to watch on the floor; learning head on chest, to execute packed roll forward to straddle seat;

- Roll forward, body picked from handstand;
 - keeping vertical body position shoulders move in front of hands; a chin raised, to look forward; when appear feeling of difficulty keeping the body at this position, shoulders lowers to the floor. The head leans on chest; after lowering on the neck and blades, the body slightly bends, rolling to sit position and with help of both arms moves to picked stand support with consecutive / successive stretching of the body;



- Перекид вперед із поворотом кругом;

- у другій половині перекиду ноги схресно; якщо ноги схресно право попереду, поворот кругом виконується наліво на ступнях з переходом на носки;

- Перекид вперед прогинаючись (бруси);

- із упора на руках мах назад до стійки на плечах із розведенням рук в сторони; після вертикалі перехват руками вперед, тіло пряме;

- Перекид вперед удвох;

- перший лежить на спині із зігнутими ногами вперед; другий стоїть обличчям до нього над головою; обидва тримають один одного за голілки біля ступні; другий нахиляється; ставить зігнуті ноги першого ступнями на підлогу, згинає руки і виконує перекид вперед лежачи на спині; в той же час піднімає ноги до вертикалі, допомагаючи першому встати;

- Перекид довгий назад;

- із упору присівши випрямити ноги, нахилитись вперед із опорою руками в підлогу; рухом назад перекотитись на спину; ставлячи кисті біля голови, перевернутись через голову, випрямляючи руки; опускаючи ноги, поставити їх подалі від кистей;

• Кувырок вперед с поворотом кругом;

• во второй половине кувырка ноги скрестно; если ноги скрестно правой впереди, поворот кругом выполняется налево на ступнях с переходом на носки;

• Кувырок вперед прогнувшись (брусья);

• из упора на руках мах назад до стойки на плечах с разведением рук в стороны; после вертикали перехват руками вперед тело прямое.

• Кувырок вперед вдвоем;

• первый лежит на спине с согнутыми ногами вперед; второй стоит лицом к нему над головой; оба держат друг друга за голени у ступней; второй наклоняется и ставит согнутые ноги первого ступнями на пол, сгибает руки и выполняет кувырок вперед лежа на спине; в то же время он поднимает ноги до вертикали, помогая первому встать;

• Длинный кувырок назад;

• из упора присев выпрямити ноги, наклониться вперед с опорой руками о пол; движением назад перекатиться на спину; ставя кисти у головы, перевернуться через голову, выпрямляя руки; опуская ноги, поставит их подале от кистей;

- Roll forward with half turn;

- at the second half of the roll legs crossed; if legs are at cross right leg, should to execute half turn to the left with support on feet and shifting on half toes;

- Roll forward body straight (PB);

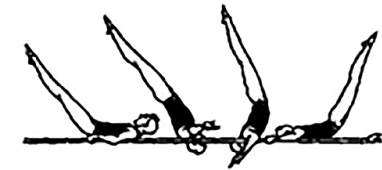
- from upper arm cross hang/ underarm support swing backward to shoulder stand with arm apart; after passing of vertical to execute regrasp with both hands in front of the body; the body is straight;

- Double roll;

- the first executor lies on the back with legs bent forward; the other executor stands with his face to him above his head; both executors grasp each other for shins by feet; the other executor bends body fore downward and places bent legs of the first executor with feet on the floor, bends arms and executors roll forward lying on the back; at the same time he lifts both legs to vertical and helps to stand up to the first executor;

- Long roll backward;

- from squat support position to stretch both legs, bent body forward with arms support behind of body on the floor; moving backward body picked to execute rolling backward on the back; to place hands by head, to turn over head stretching arms; lowering on the floor to place feet by hands;



- **Перекид назад;**
 - після упору присівши перекотитись на спину із захватом зігнутих ніг за голілки, голова на грудях; із перекатом на плечі і шию поставити зігнуті руки долонями на підлогу біля голови ліктями вперед; під час перевертання через голову руки випрямити і зігнуті ноги поставити на підлогу до кистей;

- **Перекид назад зігнувшись;**
 - із нахилу зігнувшись руки позаду біля стегон відвести тіло назад; коли воно наближається до підлоги, поставити прямі руки на підлогу для м'якого опускання; із перекатом на плечі і шию кисті біля голови, тіло зігнуте; випрямляючи руки, перевернутись через голову зігнувшись і опустити ноги на підлогу;

- **Перекид назад зігнувшись у стійку на руках;**
 - виконується через зігнуті і прямі руки наприкінці перекату назад; перекид із прямими руками виконується із поворотом кистей всередину, коли тіло розгинається у стійку на кистях;

- **Перекид назад із поворотом кругом через плече;**
 - після перекату на одне плече виконати опору потилицею, перейти на друге плече з поворотом кругом і зробити перекаат;

• **Кувырок назад;**
 • после упора присев перекатиться на спину с захватом согнутых ног за голени, голова на груди; с перекатом на плечи и шею поставит согнутые руки ладонями на пол возле головы локтями вперед; во время переворачивания через голову руки выпрямит и согнутые ноги поставит на пол у кистей;

• **Кувырок назад согнувшись;**
 • из наклона согнувшись руки сзади возле бедер отвести тело назад; когда оно приближается к полу, поставит прямые руки на пол для мягкого опускания; с перекатом на плечи и шею кисти возле головы, тело согнуто; выпрямляя руки, перевернуться через голову согнувшись и опустит ноги на пол;

• **Кувырок назад согнувшись в стойку на руках;**
 • выполняется через согнутые и прямые руки в конце переката назад; кувырок с прямыми руками выполняется с поворотом кистей внутрь, когда тело разгибается в стойку на кистях;

• **Кувырок назад с поворотом кругом через плече;**
 • после переката на одно плече выполнить упор затылком, перейти на другое плече с поворотом кругом и сделать перекаат;

- **Roll backward; back roll;**
 - after squat support position to execute rolling backward on the back grasping bent legs for shins, head on chest; then to rolling on shoulders and neck and to place bent arms by head so that elbows were turned forward; during turn over head arm to straight and bent legs to place by hands on the floor;

- **Packed roll backward;**
 - after picked stand hands behind of the body by thighs, to move the body backward; when it approaches to the floor, to place straight arms on the floor for soft lowering; during rolling backward on shoulders on neck hands are by head, body in picked position; stretching arms to turn over head with bent body and to lower feet on the floor;

- **Picked roll backward to handstand;**
 - this roll executes with bent and stretched arms at the end of rolling backward; rolls with straight hands execute with turn of hands inside, when body extends to handstand;

- **Roll backward with half turn over shoulder;**
 - after rolling backward on one shoulder should to execute support on the neck, to shift body weight onto other shoulder with half turn and to do rolling;



- Перекид назад прогинаючись в упорі на руках (бруси);

- махом вперед зігнуте тіло піднімається вгору, поступово розгинаючись, руки натискають на жердини; підходячи до вертикалі, тіло розгинається, руки розводяться в сторони, голова відводиться назад; з опусканням тіла донизу руки захоплюють жердини попереду;

- Перекид назад через плече прогинаючись;

- із перевертанням через голову руки розводяться в сторони, голова нахилиється вбік до плеча; перекид виконується через вільне плече; при перекаті через груди руки зігнуті біля грудей; випрямляючи руки, опуститись в упор лежачи на стегнах;

- «Перекидки»;

- Перекидка: різновидність переверотів без фази польоту;

- Перекидка вперед;

- після маху в стійку плечі відводяться назад, тіло прогинається; опускаючись на ступні, вага тіла переноситься на ноги;

- Перекидка із моста;

- стоячи у положенні моста, руки повинні бути як можна ближче до вертикалі; відштовхуючись від підлоги, плечі рухаються назад, виконуючи перекидку через одну руку, вказати/звернути увагу;

• Кувырок назад прогнувшись в упоре на руках (брусья);

• махом вперед согнутое тело поднимается вверх, постепенно разгибаясь, руки нажимают на жерди; подходи к вертикали тело разгибается, руки разводятся в стороны, голова отводится назад; с опусканием тела книзу руки захватывают жерди впереди;

• Кувырок назад через плечо прогибаясь;

• переворачиваясь через голову, руки разводятся в стороны, голова наклоняется в сторону к плечу; кувырок выполняется через свободное плечо; с перекатом через грудь руки согнуты у груди; выпрямляя руки, опуститься в упор лежа на бедрах;

• «Перекидки»;

• Перекидка: разновидность переверотов без фазы полета;

• Перекидка вперед;

• после маха в стойку плечи отводятся назад, тело прогибается; опускаясь на ступни, вес тела переносится на ноги;

• Перекидка из моста;

• стоя в положении моста, руки должны быть поближе к вертикали; отталкиваясь от пола, плечи двигаются назад; выполняя перекидку через одну руку, указать/обратить внимание;

-Shoulder roll backward body straight (PB);

- during swing forward bent body raises upward and little by little extends pressing bars with both hands down; when body approaches to vertical, body stretches, arms spread sideward, head moves backward; when body lowers down arms clasps bars in front of the body;

- Roll backward over shoulder to chest arching body;

- turning over the head hands spread sideward, head leans sideward to shoulder; roll executes over free shoulder; during rolling on chest hands bent and are by chest; stretching arms to lower to front leaning support on thighs;

- «Walkovers»;

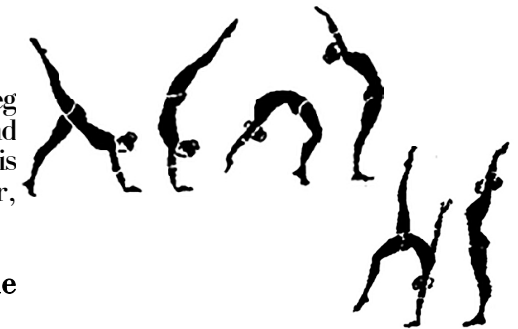
- Walkover: variety handsprings where fly-phase absents;

- Walkover forward;

- after swing backward with one leg and take off from other leg to handstand shoulders move backward, the body is arching; lowering legs down to the floor, body weight shifts on legs;

- Walkover backward from the bridge;

- when the body is in bridge position arms should to put as close to the vertical line as possible; after take off from one leg shoulders move backward; if this element executes with support on one arm should to indicate/point-out;



Перекидка назад;

- стоячи на одній, друга вперед на носок, нахилитись назад у міст із одночасним махом вільною ногою; після проходження вертикалі опуститись на опорну ногу;

- Перекидка назад із зміною положень ніг;

- Перекидка назад із сиду;

- Підйоми;

- Підйом це переміщення із вису в упор або з низького упору в більш високий;

- Підйом двома в упор ззаду (перекладина, бруси);

- для виконання вправи необхідна достатньо розвита рухомість поперекового відділу спини; після перемаху двома під робочою віссю приладу із вису зігнувшись виконується одночасно розгин у тазостегнових суглобах і натискування руками на робочу вісь приладу; з переходом в упор ззаду ноги опускаються;

- Підйом дугою в упор (бруси);

- виконується із стрибка і упору; після проходження тілом вертикалі у висі зігнувшись тіло розгинається вгору - вперед ногами, але кисті зберігають хват; наприкінці розгину, коли тулуб вище точок хвату, руки швидко переставляються вперед, тулуб вертикально;

• Перекидка назад;

• стоя на одной, другая вперед на носок, наклониться назад в мост с одновременным махом свободной ногой; после прохождения вертикали опуститься на опорную ногу;

• Перекидка назад со сменой положений ног;

• Перекидка назад из седа;

• Подъемы;

• Подъем это перемещение из виса в упор или с низкого упора в более высокий;

• Подъем двумя в упор сзади (перекладина, брусья);

• для выполнения упражнения необходима достаточно развитая подвижность поясничного отдела спины; после перемаху двумя под рабочей осью снаряда в вис согнувшись выполняется одновременно разгиб в тазобедренных суставах и давление руками на рабочую ось снаряда; с переходом в упор сзади ноги опускаются;

• Подъем дугой в упор (брусья);

• выполняется с прыжка и упора; после прохождения телом вертикали висе согнувшись тело разгибается вверх - вперед ногами, но кисти сохраняют хват; в конце разгибания, когда туловище выше точек хвата руки быстро переставляются вперед, туловище вертикально;

-Walkover backward;

- standing on one leg, other leg forward on toe, to lean backwards to bridge with simultaneous swing upward with free leg; after passes a vertical line lower on support leg/foot;

- Back scissors walkover;

- Back walkover from seat;

- Up rises; Uprising;

- up rise is the movement when body up revers from hang to support or from lower support to higher support;

- Doubleleg overshoot to rear support; stoop though and hip swing rear ways forward to back support (HB, PB);

- in order to do this exercise to execute it requires pretty developed flexibility small of the back; after double leg cut/double leg pass under working axis of apparatus to picked inverted hang executes simultaneously extension in hips and pressing on working axis of apparatus with arms down; when the body moves to back support, legs lowers down;

- Cast to rearward swing in support (PB);

- this exercise executes from mixed support after take-off with both legs and from support; after the body moved vertical in picked inverted hang the body extends up-forward with both legs but hands keep grip on bars; at the end of extension, when the trunk higher of bars, arms quickly regress bars in front of the body; the trunk is at vertical position;



- Підйом махом вперед із вису в упор (кільця);

- під час маху вперед виконується згинання тіла у тазостегнових суглобах і кільця відводяться назад і в сторони зігнутими руками; коли плечі знаходяться на рівні кільця, тіло розгинається, руки повертаються всередину долонями назовні, розводяться в сторони і, випрямленими у ліктях, прижимаються до стегон з боків;

- Підйом махом вперед із упора на передпліччях (бруси);

- передпліччя ставляться на жердини передпліччями по діагоналі і лікті всередину, кисті з незначним поверненням назовні; після проходження вертикалі на маху вперед тіло згинається у тазостегнових суглобах з одночасним натиском руками на жердини рухом плечима вперед; наприкінці маху тіло розгинається, руки прямі;

- Підйом махом вперед із упору на руках в упор (бруси);

- опора на злегка зігнутих руках, лікті назовні; після проходження вертикалі тіло згинається у тазостегнових суглобах, руки сильно натискають на жердини; наприкінці підйому плечі над кистями; завершаючи вправу руки випрямити, тіло розігнути;

- Підйом махом назад із вису в упор (кільця);

- для збільшення амплітуди попереднього маху вперед, завдяки якому полегшується виконання підйому ма-

• Подъем махом вперед из вися в упор (кольца);

• во время маха вперед выполняется сгибание тела в тазобедренных суставах и кольца отводятся назад в стороны согнутыми руками; когда плечи находятся на уровне колец, тело разгибается, руки поворачиваются внутрь ладонями наружу разводятся в стороны и, выпрямленными в локтях, прижимаются к бедрам сбоку;

• Подъем махом вперед из упора на предплечьях (брусья);

• предплечья ставятся на жерди предплечьями по диагонали; локти внутрь, кисти с незначительным поворотом наружу; после прохождения вертикали на махе вперед тело сгибается в тазобедренных суставах одновременно нажимом руками на жерди и движением плечами вперед; в конце маха тело разгибается, руки прямые;

• Подъем махом вперед из упора на руках в упор (брусья);

• опора на слегка согнутых руках, локти наружу; после прохождения вертикали тело сгибается в тазобедренных суставах, руки сильно нажимают на жерди; в конце подъема плечи над кистями; завершая упражнение, руки выпрямить, тело разогнуть;

• Подъем махом назад из вися в упор (кольца);

• для увеличения амплитуды предварительного маха вперед, благодаря которому облегчается выпол-

- Swing forward up rise to support (rings);

- during swing forward the body bends in hips, arms move backward and sideward with slightly bent in elbow; when shoulders are at rings level, the body straightening in hips, hands turned in sidewith palms outside, spread sideward and, stretched in elbows, press to hips on the outside;

- Swing forward up rise from forearm support (PB);

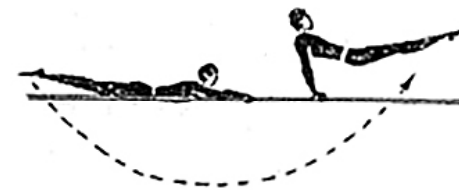
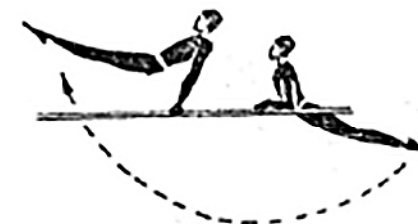
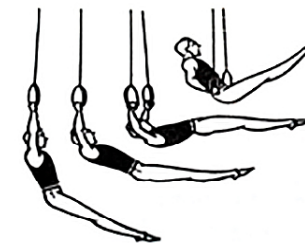
- forearms are in diagonal length ways the bars with elbows inside and hands with grasp for bars outside; after the body passed vertical the body bends in hips during swing forward, arm press bars down and shoulder move forward; at the end of swing the body stretches, hands straight.

- Front up rise; from upper arm hang swing forward and up rise to support;

- upper arm cross hang/ under arm support executes with slightly bent hands; after the body passed vertical it bends in hips arms press bars as strongly down as possible; at the end of front up rise shoulders are above hands; completing/crowning exercise arms to stretch, the body straighten;

- Swing backward up rise to support; back up rise (rings);

- in order to increase amplitude preliminary swing forward by mean of that easier to execute up rise to



хом назад в упор, руки відводяться за голову; махом назад виконується акцентований рух п'ятками назад з одночасним розведенням рук в сторони; коли тіло піднімається вище кілець, виконавець опускається в упор, повертає кисті назовні і - для збільшення амплітуди попереднього маху прижимає руки до стегон з боків;

- Підйом махом назад із вису в упор (перекладина);

- попередній мах вперед для виконання цього підйому має бути достатньо високим; проходячи вертикаль, тіло злегка розгинається і в той же час руки натискають на гриф донизу; плечі рухаються вгору і вперед доки виконавець не відчує упор;

Підйом махом назад із упору на передпліччях (бруси);

- коли на маху назад тіло у горизонтальному положенні, плечі рухаються попереду ліктів, вага тулуба переноситься на передпліччя, кисті натискають на жердини і руки швидко випрямляються із закінченням маху;

- Підйом махом назад із упору на руках в упор (бруси);

- упор на руках виконується із незначним згинанням рук; з махом назад до рівня жердин руки згинаються і підтягують плечі вперед до кистей; з продовженням маху плечі рухаються вперед попереду кистей, руки випрямляються;

нение подъема махом назад в упор, руки отводятся за голову; махом назад выполняется акцентированное движение пятками назад с одновременным разведением рук в стороны; когда тело поднимается выше колец, исполнитель опускается в упор, поворачивает кисти наружу и прижимает руки к бедрам сбоку;

• Подъем махом назад из вису в упор (перекладина);

• предварительный мах вперед для выполнения этого подъема должен быть достаточно высоким; проходя вертикаль, тело слегка разгибается и в то же время руки надавливают на гриф книзу; плечи двигаются вверх и вперед, пока исполнитель не почувствует упор;

• Подъем махом назад из упора на предплечьях (брусья);

• когда на махе назад тело в горизонтальном положении, плечи двигаются впереди локтей, вес тела переносится на предплечья, кисти нажимают на жерди и руки быстро выпрямляются с окончанием маха;

• Подъем махом назад из упора на руках в упор (брусья);

• упор на руках выполняется с незначительным сгибанием рук; при махе назад руки сгибаются и подтягивают плечи вперед к кистям; с продолжением маха плечи двигаются вперед впереди кистей, руки выпрямляются;

support, arm move backward; during swing backward the body execute swing backward with accentual movement with heels backward and simultaneous separating hands sideward; when the body rises higher of rings, the executor lowers to support, turns his hands outside and presses arms by hips outside;

- Swing backward up rise from hang to support (HB);

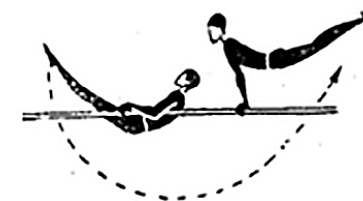
- in order to do this exercise the preliminary swing should do pretty high; when the body passes vertical should to straight the body in hips and at the same time to press the bar with arms down; shoulders move upward and forward until an executor fills arm support;

- Swing backward up rise from forearm support (PB);

- when executes swing backward and the body is at horizontal position, shoulders move forward in front of hand; weight of the trunk transfers on bent arms, forearms press bars as strongly down as can and arms straightening simultaneously with termination of swing;

- Back up rise; from upper arm hang swing backward and up rise to support (PB);

- upper arm cross hang / under arm support executes with slightly bent arms in elbows; during swing backward to bars level arms bends and pull shoulders forward by hands; with continuation of swing shoulders move forward in front of hands, arms straightening;



- Підйом назад; (перекладина);

- перша частина руху виконується як при підйомі двома в упор ззаду, але з розгином ногами вгору; потім у положенні вису зігнувшись тіло рухається спиною вперед і, проходячи вертикаль, таз торкається перекладины з одночасним розгинанням у тазостегнових суглобах спиною назад;

- Підйом назад в упор на руках (бруси);

- виконується із вису стоячи або після спаду назад зігнувшись із упору; з проходженням вертикалі тіло розгинається вгору - назад ногами і тулубом вгору; із закінченням обертального руху виконується упор на руках;

- Підйом переворотом у стійку на руках (кілець);

- виконується силою і махом; під час маху вперед із вису прямі руки відводяться назад, тіло згинається у тазостегнових суглобах, голова прямо; коли плечі знаходяться на рівні кілець, тіло випрямляється швидко вгору, руки розводяться; коли плечі знаходяться вище робочої вісі приладу, руки з'єднуються на ширину плечей і виконавець фіксує стійку;

- Підйом переворотом в упор (низка перекладина);

- виконується із вису стоячи поштовхом однією або двома; під час торкання перекладины стегнами руки залишаються зігнутими;

• Подъем назад (перекладина);

• первая часть движения выполняется как при подъеме двумя в упор сзади, но с разгибанием ногами вверх; затем в положении виса согнувшись тело движется спиной вперед и, проходя вертикаль, таз касается перекладины с одновременным разгибанием в тазобедренных суставах спиной назад;

• Подъем назад в упор на руках (брусья);

• выполняется из виса стоя или после спада назад согнувшись из упора; с прохождением вертикали тело разгибается вверх - назад ногами и туловищем вверх; с окончанием вращательного движения выполняется упор на руках;

• Подъем переворотом в стойку на руках (кольца);

• выполняется силой и махом; во время маха вперед из виса прямые руки отводятся назад, тело сгибается в тазобедренных суставах, голова прямо; когда плечи находятся на уровне колец, тело выпрямляется вверх, руки разводятся; когда плечи выше рабочей оси снаряда, руки сводятся на ширину плеч и исполнитель фиксирует стойку;

• Подъем переворотом в упор (низкая перекладина);

• выполняется из виса стоя толчком одной или двумя; во время касания перекладины бедрами руки остаются согнутыми;

- Back-upstart; back kip-up (HB);

- the first part of movement executes like double leg overshoot to rear support, but with extension in hips upward, then from picked inverted hang the body moves with the back forward and passing the vertical hips touch of bar with simultaneous extension in hips with movement the back backward;

- Back kip-up to underarm support (PB);

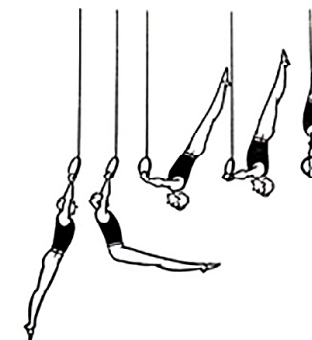
- executes from hand and foot support or after back drop from support; when the body passes vertical executes extension with legs up-backward and with the trunk upward; after rotary / turning movement backward executes under arm support;

- Eagle / shoot handstand; circle upward swing to handstand (rings);

- an exercise executes with strength or swing; during swing forward from hang straight arms move backward, the body bend in hips, the head upright; when shoulders are at rings level the body stretching quickly upward, arms spread sideward; when shoulders are higher of working axis apparatus, arms move inside at shoulder width apart and an executor fixes handstand;

- Upward circle (low bar); shoot up hip pull-over;

- this exercise executes from hang and foot support / mixed hang / stand with take - off from one or two legs; when thighs touch bar arms should to bend;



- Підйом ривком із вису в упор кутом (кільця);

- Підйом ривком по чергово руками із вису (кільця, перекладина);

- Підйом розгином із вису в упор (перекладина, кільця);

- підйом розгином на кільцях ускладнюється відсутністю попереднього маху - підйом виконується із статичного положення і рухомості вісі приладу, внаслідок чого цей підйом потребує більшої фізичної підготовки;

- Підйом розгином із вису кутом в упор (бруси);

- виконується хватом за одну і дві жердини; при виконанні на двох жердинах виконавець знаходиться поперек вісі приладу; після вису кутом і виконанням вису зігнувшись коліна повинні знаходитись попереду рук, що полегшує у подальшому виконання вправи;

- Підйом силою в упор (кільця, перекладина);

- розглянемо уважно рухи всіх частин тіла під час виконання підйому силою на кільцях: із вису стоячи виконати глибокий хват і повернути кисті назовні; передпліччя паралельні; зігнути руки якомога більше, відвести зігнуті руки назад і, повертаючи кисті всередину, поставити кільця під пахви одночасно з рухом плечима попереду зігнутих рук, які вже знаходяться в упорі на кільцях: під час руху із вису в упор зігнуті руки притискаються до

• Подъем рывком из вися в упор углом (кольца);

• Подъем рывком поочередно руками из вися (кольца, перекладина);

• Подъем разгибом из вися в упор (перекладина, кольца);

• подъем разгибом на кольцах усложняется отсутствием предварительного маха - подъем выполняется из статического положения и подвижности рабочей оси снаряда, вследствие чего этот подъем требует большей физической подготовки;

• Подъем разгибом из вися углом в упор (брусья);

• выполняется хватом за одну и две жерди; при выполнении на двух жердях исполнитель находится поперек рабочей оси снаряда; после вися углом и выполнением вися согнувшись колени должны находиться впереди рук, что облегчает в дальнейшем выполнение упражнения;

• Подъем силой в упор (кольца, перекладина);

• упражнение выполняется на кольцах, перекладине; рассмотрим внимательно движение всех частей тела во время выполнения подъема силой на кольцах: из вися стоя выполнить глубокий хват и повернуть кисти наружу; предплечья параллельны; согнуть руки максимально, отвести согнутые руки назад и, поворачивая кисти внутрь, переместить кольца под мышки одновременно с движением плеч вперед и согнутых рук, которые уже в упоре на коль-

- Jerk-up rise to L-support (rings);

- Alternate arms jerk-up rise to support from hang (rings, HB);

- Kip-up from hang to support (HB); kip-up from picked hang to support (rings);

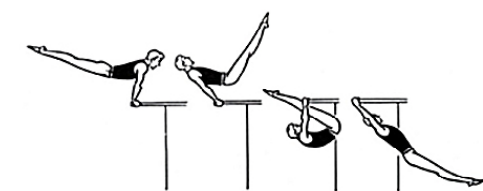
- kip-up on rings complaints because of absence preliminary swing - this front upraise executes from static position and movement of working axis of the apparatus, because of this from upraise requires greater physical condition/training;

- Long up start; glide kip-up (PB);

- the exercise executes on one and two bars (parallel bars); when this exercise executes on P-bars shoulder axis of the executor is perpendicular to the working axis of the apparatus; after glide in angled hang/slide in hang and executing picked inverted hang/kip hang knees should be in front of hands that lightens later on execution of exercise;

- Pull up; pull though to support (rings, HB);

- scrutinize movements all parts of the body during executing pull up on rings: from hang stand position to execute deep grip with hands and to turn hands outside; forearm parallel to each other; to bend arms as more as possible, to move bent arms backward and turning hands inward, to place rings under arm pits simultaneously with movement shoulders in front of bent arms, that are at support on rings; during movement from hang to support bent arms to press by the trunk;



тулуба; випрямляючи руки, кисті повернути назовні і, притискаючи кільця до тіла, випрямити руки до упору; для навчання вправу виконують спочатку із вису присівши; потім із вису стоячи на зігнутих руках із поштовхом ніг в упор;

- Підйом силою переворотом в упор (кільця);

- Підйом силою прямими руками в упор (кільця);

- кистями виконується глибокий хват долонями донизу, потім незначний рух плечима вперед і, нажимаючи прямими руками на кільця, перейти в упор;

- Підйом силою по чергово руками із вису (перекладина);

- із вису на зігнутих руках перенести вагу тіла на одну руку, другою рукою виконати перехват в упор так, щоб передпліччя знаходились вертикально; потім перенести на неї вагу тіла, виконати перехват другою рукою в упор на зігнутих руках; випрямити руки і перейти в упор;

- Пірует (опорний стрибок);

- Поворот;

- Поворот у висі;

- Поворот навколо однієї руки в стойку на руках, поворот Діамідова (бруси);

- Поворот на місці приставляючи ногу;

- Поворот на 360°; пірует;

- Поворот на 720°;

цах; во время движения из виса в упор согнутые руки прижать к туловищу; выпрямляя руки, кисти повернуть наружу; прижимая кольца к телу, выпрямить руки в упор; для обучения упражнение выполнить сначала из виса присев, затем из виса стоя на согнутых руках толчком ног в упор;

• Подъем силой переворотом в упор (кольца);

• Подъем силой прямыми руками в упор (кольца);

• кистями выполняется глубокий хват ладонями вниз, затем незначительное движение плечами вперед и, нажимая прямыми руками на кольца, перейти в упор;

• Подъем силой поочередно руками из виса (перекладина);

• из виса на согнутых руках перенести вес тела на одну руку, другой рукой выполнить перехват в упор так, чтобы предплечье находилось вертикально, затем перенести на нее вес тела, выполнить перехват другой рукой в упор на согнутых руках, выпрямляя руки, перейти в упор;

• Пірует (опорний прыжок);

• Поворот;

• Поворот в висе;

• Поворот вокруг одной руки в стойку на руках вертушка, поворот Діамідова, (брусья);

• Поворот на месте приставляя ногу;

• Поворот на 360°; пірует;

• Поворот на 720°;

straightening arms, hands to turn outside, pressing rings by the body, to straight arms to support; for train this exercise at the beginning should do from hang squat position; then from bent hands hang standing on the floor with take off from both legs to support;

- Pull over mount; turn backward to support;

- Straight arm pull up to support (rings);

- hands execute deep grip for rings with palms down, then executes small movement with shoulders forward and pressing rings with hands downward, to vase to support;

- Alternate arms pull-up to support from hang (HB);

- from bent arm hang to move weight of the body on one hand, other arm executes regrap to support so that forearm this hand was vertically; then to move weight of the body on this arm, to execute regrap with other hand and to move to bent-arm learning rest; straightening both arms to move to support;

- Hand-spring with full turnvaul;

- Turn, twist, pirouette, pilot;

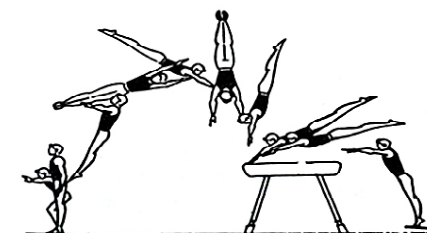
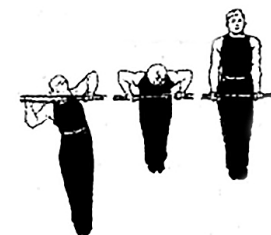
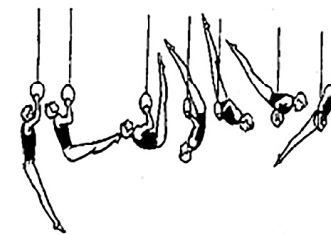
- Turnin hang;

- Swing for wardins upport with full turn to handstand, Diamidov turn (PB);

- Turninhlace (45°, 90°, 180°)

- Fullturn; twist;

- Doubleturn; double twist



- Поворот переступанням;
- Поворот праворуч/ліворуч;

- Кисть розслаблена;
- це положення легко засвоїти, пропонуючи тримати руку в сторону і «впустити кисть»;

- Кисть у кулаку;
- чотири пальці зігнуті; великий на вказівному;

- Пальці зігнуті;
- пальці як би утримують тенісний м'яч;

- Рухи кистю;
- «Вісімка» кистю;
- напрям руху залежить від вихідного положення, наприклад: в.п. рука в сторону. 1-4 - вісімка кистю вперед-до низу;

- Згинання і розгинання пальців;
- ці рухи виконуються по чергово, послідовно, одночасно; напружено і вільно;

- Лежачи боком з опорою на передпліччя;
- пряме тіло опирається на передпліччя, друга рука вільна; стегна не торкаються підлоги;

- Лежачи на животі;
- тіло лежить на підлозі животом донизу, ноги зімкнуті, носки витягнуті, руки вгору долонями вперед;

- Поворот переступанием;
- Поворот направо/налево;

- Кисть расслаблена;
- это положение легко освоить, предлагая держать руку в сторону и «уронить кисть»;

- Кисть в кулаке;
- четыре пальца согнуты; большой на указательном;

- Пальцы согнуты;
- пальцы как бы держат теннисный мяч;

- Движения кистью;
- «Восьмерка» кистью;
- направление движения кисти зависит от исходного положения, например: и. п. рука в сторону. 1-4 - восьмерка кистью вперед-книзу;

- Сгибание и разгибание пальцев;
- эти движения выполняются поочередно, последовательно, одновременно; напружено и свободно;

- Лежа боком с опорой на предплечье;
- прямое тело опирается на предплечье, другая рука свободна; бедра не касаются пола;

- Лежа на животе;
- тело лежит на полу животом вниз, ноги сомкнуты, носки вытянуты, руки вверх ладонями вперед;

- Turn shifting from foot to foot; shifting turn Quarter turn (90°), to the right/to the left turn;

- Loose hand;
- this hand position to remember / keep in mind very easy; enough to offer hold hand sideways and «to drop hand»;

- Fingers clenched;
- four fingers are bent; Thumb is pressed to forefinger;

- Hand with fingers flexed/ slightly bent;
- hands fingers as if hold a tennis-ball;

- Hand movement;
- «Figure» eight with hand;
- direction of movement depend on starting position, for example: staring position is arm sideward; at count 1-4 to draw igure «8» with hand moving it fore-downward;

- Fingers bending and straightening;

- these movements execute in succession, in turn, simultaneously, strained/tense and fre.

- Lying on side with support on forearm;

- straight body supports on forearm, other arm free; thighs are not touch the floor;

- Lying stomach/on belly;

- the body lies on the floor with abdominal down; legs closed, toes pointed, arms upward with palms forward;



- **Лежачи кільцем;**
- виконання цього положення вимагає більшої гнучкості і фізичної підготовленості м'язів спини;

- **Лежачи кільцем із захватом обох ніг;**
- виконати вище назване положення і по чергово виконати обхват ніг за підйоми;

- **Лежачи кільцем із різноманним хватом;**
- лежачи з опорою, наприклад, лівим передпліччям або рукою, зігнути ліву ногу назад і правою рукою обхопити її за гомілкостоп;

- **Лежачи на спині;**
- вся задня поверхня тіла прижата до підлоги; ноги разом, руки вздовж тіла, долоні повернуті назад;

- **Лежачи прогинаючись;**
- прогнутись, піднімаючи тулуб повище від опору, ноги підняти назад (не вгору); руки вгору;

- **Основні положення рук;**
- **Руки вгору;**
- руки паралельні і злегка відведені за голову; при незначному русі головою в обидві сторони вуха торкаються руки; кисті повернуті і долонями всередину;

- **Руки вперед;**
- прямі руки піднімаються вперед до рівня плечей; долоні повернуті всередину, великі пальці злегка

• **Лежа кільцом;**
• выполнение этого положения требует большей гибкости и физической подготовленности мышц спины;

• **Лежа кільцом с захватом обеих ног;**
• выполнить выше названное положение и поочередно выполнить обхват ног за подъемы;

• **Лежа кільцом с разноименным хватом;**
• лежа с опорой, например, левым предплечьем или рукой, согнуть левую ногу назад и свободной правой рукой обхватить ее за голеностоп;

• **Лежа на спине;**
• вся задняя поверхность тела прижата к полу; ноги сомкнуты, руки вдоль тела, ладони повернуты назад;

• **Лежа прогнувшись;**
• прогнуться, поднимая туловище повыше от пола, ноги поднять назад (не вперед); руки вверх;

• **Основные положения рук;**
• **Руки вверх;**
• руки параллельны и слегка отведены за голову; при незначительном движении головой в обе стороны уши касаются рук; кисти повернуты ладонями внутрь;

• **Руки вперед;**
• прямые руки поднимаются до уровня плеч; ладони повернуты внутрь, большие пальцы слегка согнуты и

- **Lying in ring;**
- execution this position requires great flexibility and conditioning fitness / condition;

- **Lying in ring position grasping two/both legs;**
- to execute above described position and to grasp insteps with hands;

- **Lying in ring position with contrary /opposite grasp;**
- from lying on thighs with, for example, the left forearm or arm support to bend left leg backward and with right arm to grasp left foot;

- **Lying on back;**
- all back surface of the body pressed to the floor; legs closed, arms at sides, palms turned backward;

- **Lying downward body arched;**
- arching the back and raising the trunk as high from the floor as possible/can, to lift both legs backward (not upward);

- **Fundamental/basic arm position;**
- **Hands up; hand up; hands above/over head;**
- arms parallel each other and slightly moved backward; during small/slight movement with the head to both sides ears touches arms; hands turned inside;

- **Hands forward;**
- straight arms raises forward till shoulder level; palms turned inside, thumbs slightly bent and pressed by



зігнути і прижаті до кистей; часто руки піднімають до рівня очей; слід порадити опустити руки по нижче;

- Руки в сторони;

- руки на рівні плечей долонями донизу; плечі відведені назад; часто новачки піднімають руки і плечі одночасно: у такому випадку ведучий повинен дати вказівку «опустити плечі»;

- Руки назад;

- руки піднімаються назад і вгору до горизонталі; при виконанні відчутно як м'язи плечей витягуються; рекомендувати направити кисті злегка всередину після виконання положення руки назад;

- Положення рук у бічній площині;

- під час цих положень руки також знаходяться під визначеним кутом або кутом 45° відносно основного положення рук;

- Руки вперед-вгору;

- руки піднімаються вгору на 45° від горизонтальної лінії рівня плечей;

- Руки вперед-донизу;

- положення рук фіксується під кутом 45° відносно положень рук вперед і донизу;

- Руки назад-донизу;

- відносно вертикальної лінії руки відводяться назад на 45°;

- Положення рук у бічній площині може бути у косому напрямку;

прижаті к кистям; часто руки піднімають на уровень глаз; следует посоветовать опустить руки пониже;

• Руки в сторони;

• руки на уровне плеч; кисти ладонями вниз; плечи отведены назад; часто новички поднимают руки и плечи одновременно; в таком случае ведущий должен дать указание «опустить плечи»;

• Руки назад;

• руки поднимаются назад вверх до горизонтали; при выполнении ощущимо вытягивание мышц плеч; рекомендовать выполнить незначительное движение руками внутрь после выполнения положения руки назад;

• Положение рук в боковой плоскости;

• во время этих положений руки находятся под определенным углом или углом 45° относительно основного положения рук;

• Руки вперед-вверх;

• руки поднимаются вверх на 45° от горизонтальной линии уровня плеч;

• Руки вперед-книзу;

• положение рук фиксируется под углом 45° относительно положений рук вперед и книзу;

• Руки назад-книзу;

• относительно вертикальной линии руки отводятся назад на 45°;

• положение рук в боковой плоскости может быть в косом направлении;

hands; often hands raises till eyes level; should to advice to lower arms lower;

- Hands sideward/sideways;

- hands are at shoulders height; shoulder moved backward; often the beginners raise arms higher of shoulders; in this case a partner must give indication «to lower shoulders»;

- Hands backward;

- arms move backward and upward; during execution of position hand muscles extend; should to advice move hands slightly inside after arms position executed;

- Hands positions in aside plane;

- when arms execute these arm positions they are at definite angle or at 45° angle for basic arm positions;

- Hands forward-upward;

- arms raises upward at 45° angle from horizontal line of shoulders level;

- Hands forward-downward;

- arms position fixing at 45° angle for hands positions forward or downward;

- Hands backward-downward (s);

- for vertical line arms move backward at 45° angle;

- Arms positions at side plane can be in sidelong direction;



- Руки вперед-вгору-всередину;
- Руки вперед-донизу-всередину;
- Руки назад-вгору-всередину;
- Односторонні руки двома руками;

- Руки вліво/вправо;
- рука, що попереду, злегка зігнута у лікті, щоб зберігати напрямок з другою рукою;

- Руки вліво/вправо-вбік-донизу;
- руки не згинаються; рука, яка попереду, злегка напружена;

- Руки вліво/вправо вгору-назовні;
- рука попереду злегка зігнута, щоб бути у лицевій площині; долоні донизу; - При виконанні цих положень однією рукою правила зберігаються. Протилежні положення рук з їх зміною можуть бути використані у першій частині занять підчас виконання вправ на увагу або типу завдання;

- Кола головою: вперед, назад, вліво, вправо;
- Руки колові руками;
- Коло (рух);
- коло (рух) руками, ногами, тулубом, головою, який виконується з вихідного положення на 360° по колу знову до вихідного положення; у цьому випадку достатньо назвати «коло» і вказати його напрямок;

- Руки колові;
- Кола великі руками;
- прямими руками виконується коловий рух у плечових з'єднаннях у різних площинах;

- Руки вперед-вверх-внутрь
- Руки вперед-книзу-внутрь;
- Руки назад-вверх-внутрь;
- Односторонние движения двумя руками;

- Руки влево/вправо;
- рука, которая впереди, слегка согнута в локте, чтобы сберечь направление с другой рукой;

- Руки влево/вправо-в сторону-книзу;
- рука не сгибается; рука, которая впереди, слегка напружена;

- Руки влево/вправо вверх-наружу;
- рука впереди слегка согнута, чтобы быть влицевой плоскости; ладони книзу; • При выполнении этих положений одной рукой правила сохраняются. Противоположные положения рук с их сменой могут быть использованы в первой части занятий во время выполнения упражнений на внимание или типа задания;

- Круги головой: вперед,назад, влево, вправо;
- Круговые движения руками;
- Круг (движение);
- круг (движение) руками, ногами, туловищем, головой, которое выполняется из исходного положения на 360° по кругу снова к исходному положению; в этом случае достаточно назвать «круг» и указать направление;

- Круговые движения;
- Большие круги руками;
- прямыми руками выполняется круговое движение в плечевых соединениях в разных плоскостях;

- Hands forward-upward-inward;
- Hands forward-downward-inward;
- Hands backward-upward-inward;
- One sided movements with both arms;

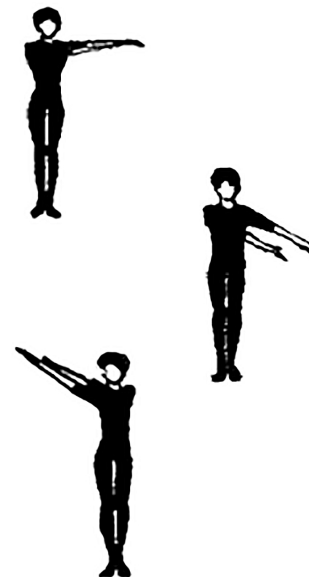
- Double hands left/right;
- arm that is a head / in front, slightly bent in elbow, that helps to keep direction with both arms;

- Double hands left / right sideward-downward;
- arms are not bent; Arm that is a head slightly strained;

- Double arms left/right upward-outward;
- hand that ahead slightly bent; palms turned down;
- When execute these arm position with one arm the tools keep opposite arm positions with changing positions may be used at first part of lesson during executing of exercise at attention or as a task;

- Head circling forward, backward, to the left, to the right.
- Hands circling movements;
- Circle; circling (movement);
- circl (movements) with arms, legs, trunk, head, that execute from starting position with movement at 360° on circle again to starting position; at this case enough to call «circle» and to point out direction;

- Circle circling;
- Large hands circle (ing);
- circling movement execute with rotation straight-arms in shoulders connections/ joints in different plane;



- **Кола малі руками;**
- виконання цих кіл відбувається обертанням кистями у променево-зап'ястних суглобах;
- Дуже часто навіть досвідчені викладачі помиляються, коли пояснюють напрямок виконання великих, середніх, малих кіл руками. Наприклад, «в. п. руки до плечей - кола зігнутими руками вперед». Виконавці починають рух руками назад, тобто виконують кола назад, а не вперед, але викладач не зупиняє виконання вправ і не пояснює, що рух починається з названого напрямку;
- **Кола середні руками;**
- виконується загинання рук у ліктьових суглобах і, в залежності від вихідного положення, виконуються кола передпліччями;
- **Кола руками вперед, назад, всередину, назовні, вгору до низу;**
- **Кола різноименні руками:**
- кола виконуються у протилежних напрямках;
- **Кола послідовні руками;**
- виконується коловий рух кожною рукою з відставанням на пів кола;
- **Кола почергові руками:**
- після виконання кола однією рукою починає коло друга;
- **Малые круги руками;**
• выполнение этих кругов происходит вращением кистями в лучезапястных суставах;
- очень часто даже опытные преподаватели ошибаются, когда объясняют направление выполнения больших, средних, малых кругов руками. Например, «и.п. руки к плечам - круги согнутыми руками вперед». Исполнители начинают движение руками назад, т.е. выполняют круги назад, а не вперед, но преподаватель не останавливает выполнения упражнения и не объясняет, что движение начинается с названного направления;
- **Средние круги руками;**
• выполняется сгибание рук в локтевых суставах и, в зависимости от исходного положения, выполняются круги предплечьями;
- **Круги руками вперед, назад, внутрь, наружу, вверх, вниз;**
- **Разноименные круги руками;**
• круги выполняются в противоположных направлениях;
- **Последовательные круги руками;**
• выполняется круговое движение каждой рукой с отставанием на пол круга;
- **Поочередные круги руками;**
• после выполнения круга одной рукой начинает круг другая;
- **Small circles; hand circling movements;**
- these circles execute with rotation of hands in wrist joints;
- Very often even the experienced teachers make mistakes, when call direction of execution large, middle, small arm circles, for example: «st. pos. arm bent up to the shoulders; - circles with bent arms forward». Executes begin movement with arms backward, that is execute circles backward, but not forward; but a teacher is not stopping execution of exercise and is not enplane that movement begins with called direction;
- **Middle circles; forearm circles;**
Hands bends in elbows and that depends upon starting position execute circles with forearms;
- **Hands circling forward, backward, inward, outward, upward, downward;**
- **Circle in/of the opposite directions;**
- circles execute at opposite directions;
- **Consecutive arm circles;**
- circling movement execute with every hand with lagging behind to at half circle;
- **Alternate hands circles;**
- after one hand executed circle behind to execute other hand;



- Коло двома руками вліво/вправо;

- під час кіл у лицевій площині, наприклад, вліво, спочатку злегка згинається права рука і у другій половині кола згинається ліва рука;

- Коло руками: у лицевій, боковій, горизонтальній площинах;

- Коло тазом;

- Коло тулубом;

- Колові рухи передпліччями або кистями визначаються відповідно загальним правилам для рухів руками, наприклад: в. п. руки в сторони; кола передпліччями донизу (вгору);

- Прилади гімнастичні (Снаряди);

- Акробатична доріжка тренувальна

- Зона розбігу акробатичної доріжки;

- Зона приземлення акробатичної доріжки змагальної 6х3х0,3 м

- Батут

• Круг двумя руками влево/вправо;

• во время кругов в лицевой плоскости, например, влево, сначала слегка сгибается правая рука и в другой половине круга сгибается левая рука;

• Круги руками: в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях;

• Круг тазом;

• Круг туловищем;

• круговые движения предплечьями или кистями обозначаются соответственно правилам для движений руками, например: и.п. руки в стороны, круги предплечьями книзу (кверху);

• Гимнастические снаряды.

• Акробатическая дорожка тренировочная

• Зона разбега акробатической дорожки

• Зона приземления акробатической дорожки соревновательной 6х3х0,3 м

• Батут

- Double hands circling it the left/to the right;

- during circles at facial plane, for example, to the left, at the beginning of movement slightly bends right arm and in other half of circles slightly bends left arm;

- Hands circling movements: in facial, lateral, horizontal planes.

- Circling hips;

- Circling swaying of the body.

- Circling movements with forearms or hands mean accordingly to general rules for movements with arms; for example, st. pos. hands sideward: starting position arms sideward; circling forearm downward (upward);

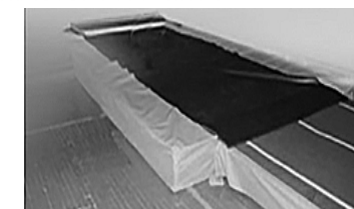
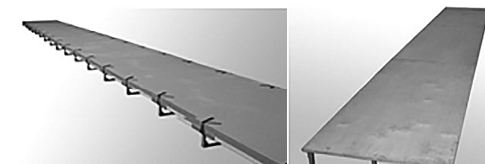
- Gymnastic apparatus

- Training Tumbling Track

- Run-up area

- Competition landing area

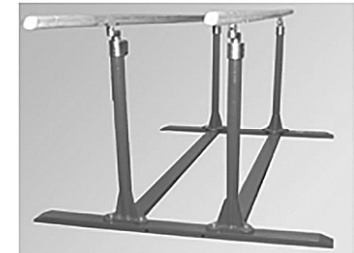
- Trampoline



- Бруси:

• Брусья

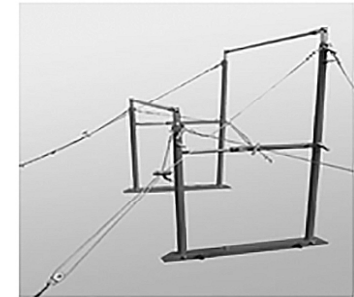
- Parallel bars



- Бруси різновисокі

• Брусья разновысокие

- Uneven parallel bars



- Грибок гімнастичний

• Грибок гимнастический

Mushroom wide



- Кінь-махи

• Конь-махи

Pommel horse



- Колода

• Бревно

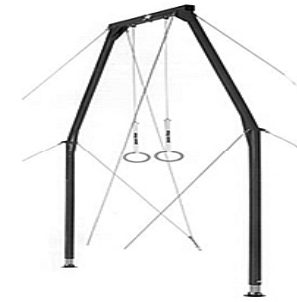
Vario balance beam



- Кільця

• Кольца

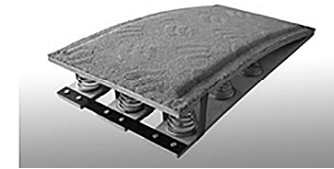
- Rings



- Місток гімнастичний

• Мостик гимнастический

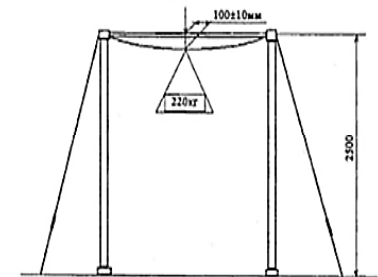
Spring board



- Перекладина;

• Перекладина

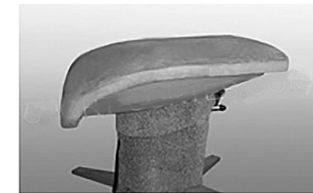
Horizontal bar



- Стіл для опорних стрибків

- Стол для опорных прыжков

Vaulting table



- Рівновага;

- Рівновага: положення тіла, при якому гімнаст стоїть на одній нозі, тулуб нахилений вперед і прогнутий, друга нога відведена назад; руки в сторони, голова прямо;

• Равновесие;

• Равновесие: положение тела, при котором оно стоит на одной ноге, туловище наклонено вперед и прогнуто, другая нога отведена назад; руки разведены в стороны, голова прямо;

- Balance; scale; lever;

- Scale: body position when gymnast stands on one leg, body is arched and bent forward; other leg raised backward; arms spreader sideward, a head in a vertical position;



- Рівновага бокова

- цей вид рівноваги один із складних, тому що виконується у фронтальній площині; відведена вбік нога знаходиться вище горизонталі, тулуб нахилено у протилежний бік; одна рука вгорі, друга на поясі або за спиною;

• Боковое равновесие;

• этот вид равновесия один из сложных, т.к. выполняется во фронтальной плоскости; поднятая в сторону нога выше горизонтали, туловище наклонено в противоположную сторону; одна рука вверху, другая на поясе или за спиной;

- Side scale on one leg;

- this kind of scale is one of difficult exercises because performs in frontal plane; an elevated sideward free leg is in horizontal line, trunk bent to opposite side; one sided arm upward, opposite arm behind of the back or on hip;



- Рівновага бокова на одній руці;

- для виконання вправи роблять підготовчу вправу: стати в стійку на одній руці боком до гімнастичної стінки із хватом другою рукою за жердину вище голови; згинаючи тіло вбік, опустити ноги до горизонталі і повернутись у стійку на одній руці;

• Боковое равновесие на одной руке;

• для выполнения упражнения делают подготовительное упражнение: стать в стойку на одной руке боком к гимнастической стенке с хватом за жердь выше головы; сгибая тело в сторону, опустить ноги до горизонтали и вернуться в стойку на одной руке;

- Side scale/balance on one arm; one arm side horizontal balance;

- in order to do this exercise need to do lead-up exercise: to execute one arm handstand standing lateral position to the gym wall-bars and holding the bar with other arm above head; bending body sideward to lower legs to the horizontal and to some back to one hand handstand;



- Рівновага висока (арабеск);

- стоячи на одній, тулуб вертикально, друга позаду незначно зігнута; одноименна рука вбік, друга рука вгору або вперед; ця рівновага називається високою, тому що може виконуватись на носку та з іншим положенням рук;

• Высокое равновесие (арабеск);

• стоя на одной, туловище вертикально, другая сзади слегка согнута; одноименная рука в сторону, другая рука вверх или вперед; это равновесие называют высоким, т.к. может выполняться на носке и с иными положениями рук;

- High-heeled scale on one leg (arabesque);

- standing on one leg the trunk is in a vertical position; free leg slightly bent backward; one sided hand sideward, other arm upward or forward; this scale call a high standing scale as it can execute on toe and with other arms position;



- Рівновага задня на носкові;

- всі рухи частинами тіла виконуються так само, як і попередні вправи, але з більшою амплітудою; опорна нога стоїть на носку, вільна нога піднята до вертикалі, тулуб нахилений назад ближче до опорної ноги, долоні повернуті вперед;

• Заднее равновесие на носке;

• все движения частями тела выполняются так же как и в предыдущем упражнении, но с большей амплитудой; опорная нога стоит на носке, свободная нога поднята до вертикали, туловище наклонено назад ближе к опорной ноге; ладони повернуты вперед;

- High back scale on high heel;

- all movements with parts of the body perform like a previous/preceding exercise but with more amplitude; a support leg stands on toy, free leg lifted till a vertical, body leaned backward, hollowing the back as much as possible closer to the support leg; palms turned forward;



- Рівновага з напівнахилом донизу;

- нахили, які виконуються під 45° від основних положень є проміжними;

• Равновесие с полунаклоном книзу;

• наклоны, которые выполняются под 45° от основных положений являются промежуточными; этот на-

- Scale on one leg with semi bent body downward;

- body bents that execute at 45° from basic positions are intermediate positions; this body bent executes with



ми; цей нахил виконується нахилом тулуба 45° від горизонтальної лінії;

- **Рівновага із захватом ззаду;**
- стоячи на одній, руки вгору, виконати мах вільною ногою назад і вгору до торкання стегном голови і в той же час виконати захват вільної ноги за головою;

- **Рівновага із нахилом назад;**
- стоячи на одній руки вгору, одночасно підняти вільну ногу повисше і нахилити тулуб назад; голова між руками; коли виконується вправа, стегна опорної ноги рухаються вперед;

- **Рівновага кільцем;**
- вільна нога зігнута назад і ступня торкається потилиці; руки вгору – назовні; голова нахилиється назад; якщо вільна нога не торкається ступнею голови, рівновага має назву напівкільцем; в обох випадках інші положення рук потрібно указувати;

- **Рівновага на лікті;**
- із положення упор лежачи вага тіла переноситься на одну руку; потім рука згинається і тіло опускається животом на зігнуту руку; друга рука торкається підлоги і допомагає спіймати рівновагу, після чого піднімається вгору;

клон виконується наклоном туловища 45° от горизонтальной линии;

• **Равновесие с захватом сзади;**
• стоя на одной, руки вверх, выполнить мах свободной ногой назад и вверх до касания бедром головы и в то же время выполнить захват свободной ноги за головой;

• **Равновесие с наклоном назад;**
• стоя на одной руки вверх, одновременно поднять свободную ногу повыше и наклонить туловище назад; голова между руками; когда выполняется упражнение, бедро опорной ноги двигается вперед; это движение помогает сохранить равновесие;

• **Равновесие кольцом;**
• свободная нога согнута назад, ступня касается затылка; руки вверх – наружу, голова наклонена назад; если свободная нога не касается ступней головы, равновесие называется полукольцом; в обоих случаях иные положения рук нужно указывать;

• **Равновесие на локте;**
• из положения упор лежа вес тела передается на одну руку; затем рука сгибается, тело опускается животом на согнутую руку; другая рука касается пола и помогает поймать равновесие, после чего поднимается вверх;

straight back lean forward at 45° from horizontal line;

- **Needle scale holding one leg behind;**
- standing on one leg, arms upward to perform swing backward and upward with free leg so that to touch of the head with hip and to execute handclasp / grip of free leg behind of the head;

- **Horizontal scale backward on one leg;**
- standing on one leg arms, upward simultaneously to raise free leg as high as possible and to lean the trunk backward hollowing the back; a head is between supports; leg hip movements forward; this movement helps to keep scale;

- **Arabesque in ring position;**
- free leg bent backward and foot touches back of the head; arms are upward-outward, the head ducked backward; if free leg does not touch the head with foot, this scale is a half ring; at both cases other hand positions need to indicate;

- **Horizontal elbow support/balance;**
- from front leaning support/lying support weight of the body transfers on one arm; then arm bends and body lowers with stomach on bent hand; other hand touches the floor and helps to catch balance after that free arm raises upward;



- **Одноименна/одностороння рівновага;**

- стоячи на правій, підняти праву руку вперед-вгору; друга рука позаду; якщо тіло у вертикальному положенні, одноименна рука попереду, друга вгорі;

- **Рівновага різнойменна/різностороння;**

- стоячи на лівій, права рука вперед-вгору, ліва рука назад; для координації рухів цю вправу часто виконують із кроками вперед у рівновагу на правій і лівій;

- **Рівновага у шпагаті з нахилом;**

- стоячи на одній, виконати нахил; вільна нога і опорна витягнуті в одну лінію - шпагат; руки вгорі або одна назад;

- **Рівновага у шпагаті із нахилом та захватом;**

- стоячи на одній, друга нога піднімається назад і вгору з одночасним нахилом тулуба до стегна; руки згинаються і кисті захоплюють коліна ззаду;

- **Рівновага фронтальна**

- стоячи на одній, друга вбік; руки в сторони; якщо вільна нога піднята вгору і торкається плеча, одноименна рука захоплює ногу за гомілку і утримує положення ніг у шпагаті;

- **Рівновага хрестоподібна;**

- підчас нахилу прогинаючись вільна нога піднімається вбік, од-

• **Одноименное/одностороннее равновесие;**

• стоя на правой, поднять правую руку вперед-вверх, другая рука назад; если тело в вертикальном положении, одноименная рука впереди, другая вверху;

• **Разноименное/разностороннее равновесие;**

• стоя на левой, правая рука вперед-вверх, левая рука назад; для координации движений это упражнение часто выполняют с шагами вперед в равновесие на правой и левой;

• **Равновесие в шпагате с наклоном;**

• стоя на одной, выполнить наклон; свободная нога и опорная вытянуты в одну линию - шпагат; руки вверху или одна сзади;

• **Равновесие в шпагате с наклоном и захватом;**

• стоя на одной, другая нога поднимается назад и вверх с одновременным наклоном туловища к бедрам; руки сгибаются и кисти захватывают колени сзади;

• **Фронтальное равновесие;**

• стоя на одной, другая в сторону; руки в стороны; если свободная нога поднята вверх и касается плеча, одноименная рука захватывает ногу за голень и удерживает положение ног в шпагате;

• **Крестообразное равновесие;**

• во время наклона прогнувшись свободная нога поднимается в сто-

- **One sided/the same side/unilateral scale on one leg;**

- standing on right leg to raise right hand for upward; other arm behind of the trunk; if the body is vertical, one sided arm is in front of the trunk, other arm raised up;

- **Contrary/opposite scale on one leg;**

- standing on left leg, right arm for upward, left arm backward; for coordination of movements this exercise often execute with steps forward to scale on right and left legs;

- **Split scale on one leg, bent body;**

- standing on one leg to execute straight back lean forward; free leg and support leg extend to straight line - split; arms upward or one arm is backward;

- **Split scale on one leg, lean forward grasping knees;**

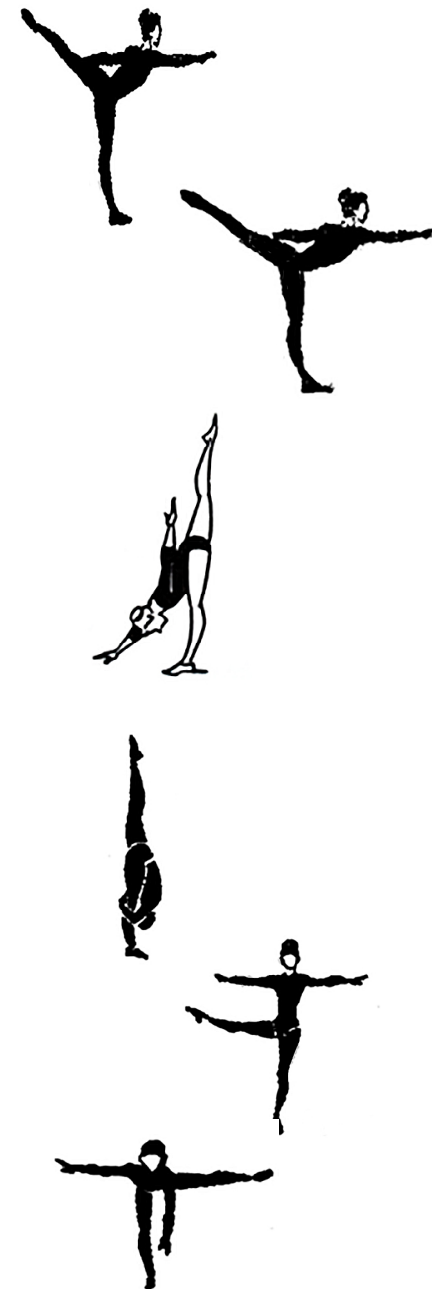
- standing on one leg, free leg lifts backward and upward with simultaneous bending body to hip; hands bend, grasp knee with both hands behind of support leg;

- **Frontal scale on one leg;**

- standing on one leg, free leg sideward; hands sideward; if free leg lifted upward and touches shoulder, one sided arm catches this leg for shin and keeps it in split position;

- **T-balance on one leg;**

- during forward trunk flexion with a hollow back free leg raising



найменна рука – вперед; друга рука піднімається вбік долонею вперед;

руну, одноименная рука – вперед; другая рука поднимается в сторону ладонью вперед;

sideward, one sided arm raising forward; other arm raising sideward; with palm forward;

- Розмахування в висі;

• Размахивание в висе;

- Swing(ing) in hang;

- Розмахування в упорі;
- Розмахування згинаннями;

• Размахивание в упоре;
• Размахивание изгибами;

- Swing(ing) in support
- Jerky swing(ing) in hang;
whips wingon shot;

- Розмахування на передпліччях;

• Размахивание на предплечьях;

- Swinging in forearm support;

- Розмахування на руках;
- Розмахування хлестоподібно;

• Размахивание на руках;
• Хлестообразное размахивание;

- Swinging in upperarm support;

- Whip swinging in hang;

- Рухи ногами;
- для визначення руху ногами в основних і проміжних площинах необхідно вказати назву ноги і напрямку руху;

• Движения ногами;
• для определения движения ногами в основных и промежуточных плоскостях нужно указать название ноги и направление движения;

- Legs movement;
- in order to define movement with legs in basic and intermediate planes should to call leg that executes movement and direction of this leg;

- як приклад, розглянемо рухи правою ногою;

• как пример, рассмотрим движение правой ногой;

- Рухи ногами в бічній площині;

• Движение в боковой плоскости;

- Leg movements in lateral plane;

а) - праву вперед на носок;
- вільна нога витягнута і торкається підлоги носком попереду тіла;

• правую вперед на носок;
• свободная нога вытянута и касается пола носком впереди тела;

а) - right leg forward on toe;
- free leg extended and touches the floor with toe in front of the body;

б) - праву вперед - донизу;
- кут між опорною і вільною ногою 45°;

• правую вперед - книзу;
• угол между опорной и свободной ногой 45°;

б) - right leg forward - downward;
- angle between support leg and free leg 45°;

в) - праву вперед;

• правую вперед;

в) - right leg forward;

- нога паралельна підлозі; кут між стегном і тулубом 90°; гомілкоступ злегка повернутий назовні;

• нога паралельна полу; угол между бедром и туловищем 90°; голенистоуп злегка повернут наружу;

- leg parallel to the floor angle between thing and trunk is 90°; ankle slightly turned outside;

г) - праву вперед-догори;
- між тулубом і стегном кут 45°;

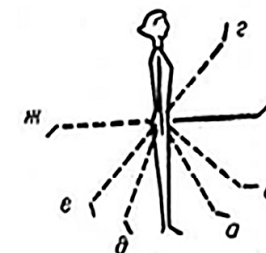
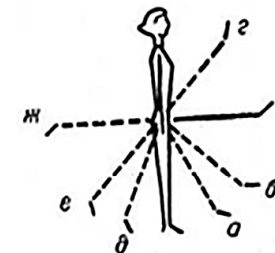
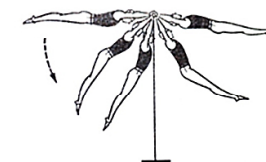
• правую - вперед-кверху;
• между туловищем и бедром угол 45°;

г) - right leg forward-upward;
- between trunk and thigh angle 45°;

д) - праву назад на носок;
- вільна нога витягнута назад і торкається підлоги носком;

• правую назад на носок;
• свободная нога вытянута назад и касается пола носком;

д) - right leg backward on toe;
- free leg extended backward and touches the floor with toe;



е) - праву назад-донизу;
- кут між опорною і вільною ногою 45°;

ж) - праву назад;
- виконання цього положення як вправи використовують з метою укріплення м'язів задньої поверхні стегна і спини; зручно виконувати рухи, тримаючись за спинку стула;

- Рухи ногами в лицевій площині;

а) праву вбік на носок;
б) - праву вбік - донизу;
- нога відводиться вбік на 45° від опорної ноги;

в) - праву вбік;
- кут між ногою і тулубом 90°;

г) - праву вбік - догори;
- нога піднята відносно горизонтальної лінії таза на 45°;

д) - праву вгору;
- піднята нога торкається правого плеча голілкою;

- Різнойменні рухи ногами;

- Праву вліво - вперед на носок;

- нога ставиться на носок вліво під кутом 45° відносно лицевій площині;

а) - праву ногу вліво;
б) - праву ногу вліво - донизу;

- Рухи зігнутими ногами;

- для позначення згинання ніг у колінному суглобі використовується термін «зігнути» і вказується нога;

• правую назад-книзу;
• угол между опорной и свободной ногой 45°;

• правую назад;
• выполнение этого положения, как упражнения, используется с целью укрепления мышц задней поверхности бедра и спины; удобно выполнять движения, держась за спинку стула;

• Движение ногами в лицевой плоскости;

• правую в сторону на носок;
• правую в сторону - книзу;
• нога отводится в сторону на 45° от опорной ноги;

• правую в сторону;
• угол между ногой и туловищем 90°;

• правую в сторону- кверху;
• нога поднята относительно горизонтальной линии таза на 45°;

• правую вверх;
• поднятая нога касается правого плеча голенью;

• Разноименные движения ногами;

• Правую влево - вперед на носок;

• нога ставится на носок влево под углом 45° относительно лицевой плоскости;

• правую ногу влево;
• правую ногу влево - книзу;

• Движения согнутыми ногами;

• для обозначения сгибания ног в коленном суставе используется термин «согнуть» и указывается нога;

е) - right leg backward-downward;

- angle between support leg and free leg 45°;

ж) - right leg backward;
- execution this position as exercise uses in order to strengthen then muscles back surface of thigh and the back; comfortable to execute movements, holding with hand for the back chair;

- Legs movement in facial plane;

- a) right leg sideward on toe,
б) - right leg sideward - downward;
- leg raises outside at 45°,

в) - right leg sideward;
- between leg and trunk right angle (90°);

г) - right leg sideward - upward;
- leg lifted higher of horizontal line hips at 45°;

д) - right leg upward,;
- lifted leg touches of right shoulder with shin;

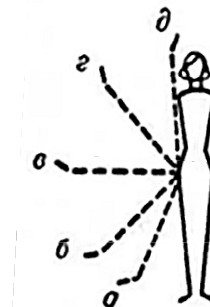
- Leg dissimilar motions;
- Different direction movements of leg;

- Right leg to left - forward on toe;
- leg places with toe on the floor to the left at 45° angle concerning to facial plane;

а) - right leg to the left side;
б) - right leg to the left - downward;

- Leg bent movements;

- in order to mean bending legs in knee joint use term «to bend» and call leg;



- Згинання ніг у бічній площині;

- Зігнути праву;

- згинаючи праву, стопою торкнутися передньої поверхні гомілки лівої; коліно направити вперед; руки на пояс;

- Зігнути праву вперед;

- між тулубом і стегном, гомілкою і стегном прямий кут; руки на пояс або вперед;

- Зігнути праву назад;

- стегно зігнутої ноги відводиться назад за вертикальну лінію тіла настільки, щоб між стегном і тулубом кут склав 90°; якщо стегно зігнутої ноги нижче, це положення вправи назвати «зігнути праву назад — донизу»;

- Згинання ніг у лицевій площині;

- Зігнути праву вбік;

- правила виконання цього положення такі самі, як при виконанні «зігнути праву вперед»;

- Зігнути праву вбік гомілкою назад;

- це положення іноді розглядається як «зігнути праву назад, коліно вбік», але ми бачимо на положенні передпліч у лицевій площині з зігнутими руками, що основа напрямку є плече і додатковий рух передпліччями (руки вбік передпліччями вгору, донизу, назад — донизу і т.п.);

• Сгибание ног в боковой плоскости;

• Согнуть правую;

• сгибая правую, стопою коснуться передней поверхности голени левой, коліно направити вперед; руки на пояс;

• Согнуть правую вперед;

• между туловищем и бедром, голенью и бедром; руки на пояс вперед;

• Согнуть правую назад;

• бедра согнутой ноги отводятся назад за вертикальную линию тела настолько, чтобы между бедром и туловищем был угол 90°; если бедро согнутой ноги ниже, это положение следует назвать «правую согнуть назад — книзу»;

• Сгибание ног в лицевой плоскости;

• Согнуть правую в сторону;

• правила исполнения этого положения те же, что и при выполнении «согнуть правую вперед»;

• Согнуть правую в сторону голенью назад;

• это положение иногда рассматривают как «согнуть правую назад, коліно в сторону», но мы видим на положении предплечий в лицевой плоскости с согнутыми руками, что основа направления — плечо и дополнительное движение предплечья (рука в сторону предплечья вверх, к низу, назад — к низу и т.п.);

- Leg bending in lateral plane;

- right leg bent;

- bending right leg, to touch with it foot of front surface shin of left leg; knee to direct/turn forward; arms on hips;

- Right leg bent forward;

- between the trunk and thigh, shin and thigh there is right angle; hands on hips or forward;

- Right leg bent backward;

- thigh flexed leg moves backward for vertical line of the body as far that between thigh and the trunk was right angle;

if thigh of bent leg is lower, this position should to call «right leg to bend backward - downward»;

- Legs bending in facial plane;

- Right leg bend sideward;

- the rules of execution this position the same that during execution position «right leg to bend forward»;

- Right leg bent sideward, shin boon backward;

- this leg position sometimes consider as «the right leg to bend backward, knee to turn sideward», but we see on forearm positions in facial plane with bent arms, that basic of direction are upper arms and additional movement with forearms (arm sideward with forearm upward, downward, back — downward);



- Сальто;
 - Сальто I: обертальний рух стрибком із повним перевертанням тіла через голову без проміжної опори частинами тіла;
 - Сальто II: обертальний рух тіла в повітрі з перевертанням через голову на приладі або в зіскок;

- Сальто арабське прогинаючись/ зігнувшись;
 - Сальто арабське подвійне;
 - Сальто боком / вбік / арабське;
 - на прикладі вліво: із розбігу по черговим поштовхом ніг і одночасним махом рук (лівою вперед, правою назад) опустити ліве плече, нахилити голову до лівого плеча і стрибнути вгору — вперед; повертаючи тіло направо, виконати широке групування; у кінці обертального руху розкрити групування і приземлитись по чергово на праву і ліву ногу;

- Сальто вперед у групуванні;

- Сальто вперед в перехід;

- Сальто вперед прогнувшись;

• Сальто;
 • Сальто I: вращательное движение прыжком с полным переворачиванием тела через голову без промежуточной опоры частями тела;
 • Сальто II: вращательное движение тела в воздухе с переворачиванием через голову на снаряде или в соскок;

• Арабское сальто прогнувшись/ согнувшись;
 • Двойное арабское сальто
 • Сальто боком / в сторону / арабское;
 • на примере влево: с разбега поочередным толчком ноги и одновременным махом рук (левой вперед, правой назад) опустить левое плечо, наклонить голову к левому плечу и прыгнуть вверх — вперед; поворачивая тело направо выполнить широкую группировку; в конце вращательного движения раскрыть группировку и приземлиться поочередно на правую и левую ногу;

• Сальто вперед в группировке

• Сальто вперед в переход

• Сальто вперед прогнувшись;

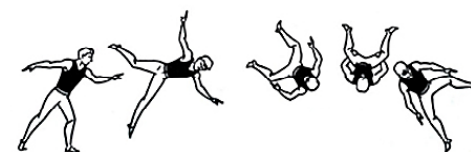
- Salto; somersault;
 - Salto I: somersault: jump up with full rotation of the body over head without intermediate support with different parts of the body;
 - Salto II: somersault, flyaway: rotary movement of the body turning over the head with flight phase on or from the apparatus to dismount;

- Arabic layout side salto; free cartwheel/picked side salto;
 - Double arabic side salto;
 - Side salto / sideward / Arabic;
 - consider this exercise when it executes to the left: from running start and in turn by turns taking off from every leg with simultaneous arm swing (with left arm forward and with right arm backward) to lower left shoulder, duck head to left shoulder and to execute hop-jump up forward; turning the body to the right to execute outside straddle tuck position; at the end of rotate movement to open tuck position and to lower in turn by turns on right and left legs;

- Salto forward tucked

- Front salto, step out;

- Salto forward layout;



- Сальто вперед прогнувшись з приходом на одну ногу

• Сальто вперед прогнувшись с приходом на одну ногу;

- Free walkover

- Сальто вперед згинаючись з поворотом на 180°;

• Сальто вперед согнувшись с поворотом на 180°;

- Front salto piked-open with half turn, barani;

- Сальто назад в групуванні з місця;

• Сальто назад в группировке с места.

- Back salto; standing backward salto tucked;

- Сальто назад згинаючись — розгинаючись (згин-розгин);

• Сальто назад сгибаясь — разгибаясь (сгиб-разгиб);

- Salto backward piked open;

- після відскоку, коли пряме тіло наближається до горизонталі, виконується згинання тіла із торканням носків кистями із послідовним розгинанням тіла і підняттям рук вгору і розведенням в сторони;

• после отскока, когда тело приближается к горизонталю, выполняется сгибание тела с касанием носков кистями с последующим разгибанием тела и подниманием рук вверх и разведением в стороны;

- after take-off from both legs when straight body approaches to horizontal line body bending and hands touching toes, then body straightening, arms lift upward and separate sideward;

- Сальто назад зігнувшись;

• Сальто назад согнувшись;

- Salto backward piked;

- виконується після відскоку; коли тіло рухається вгору, руки вгору; одночасно тіло згинається і руки захоплюють прямі ноги біля колін позаду; коли виконавець бачить підлогу, він розкриває групування зігнувшись і приземляється;

• выполняется после отскока; когда тело поднимается вверх, руки вверх; одновременно тело сгибается и руки захватывают прямые ноги у колен сзади; когда исполнитель видит пол, он раскрывает группировку согнувшись и приземляется;

- execute after hop-jump when the body moves upward, arms are overhead; simultaneously the body is bending and arms are grasping stretched legs by knees behind; when a performer watches the floor he opens tuck body position and lowers on the floor;

- Сальто назад із затриманням обертання (затяжне);

• Сальто назад с задержкой вращения (затяжное);

- Salto backward with delayed rotation;

- після відскоку тіло пряме, доки піднімається вгору; перед опусканням виконується швидке групування і приземлення;

• после отскока тело прямое, когда поднимается вверх; до опускания выполняется быстрая группировка и приземление;

- after take off from both legs straight body rises up; when lift body stops executing quick tuck position and landing;

- Сальто назад із поворотом кругом на 360°;

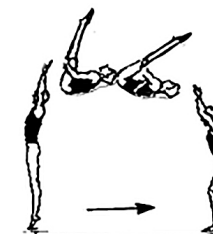
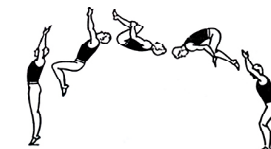
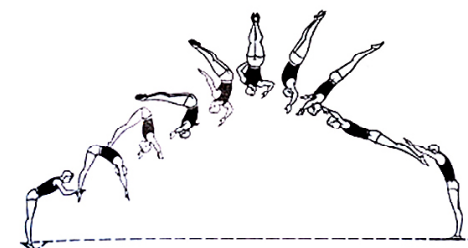
• Сальто назад с поворотом кругом на 360°;

- Salto backward with full turn;

- вчити цей поворот слід поступово:

• обучать этому повороту нужно постепенно:

- to learn this turn step by step: a) execution salto backward lay-out with lowering on stomach with straight



а) виконання сальто назад прогинаючись із приземленням на живіт стрибком із підвищеної опори, після чого виконати переكات на спину;

б) після виконання сальто лягти на мат не на живіт, а на спину прямим тілом;

в) коли сальто з поворотом кругом (на спину) добре вивчено, можна виконувати поворот на 360°, але з приземленням на живіт;

- Сальто подвійне назад із поворотом на 360° у другому сальто;

- Сальто подвійне назад із поворотом у першому на 360°, друге прогинаючись;

- Сальто подвійне назад із поворотом на 360° у другому сальто;

- Сальто подвійне назад із поворотом у першому на 360°, друге у групванні; (пірует – задне сальто);

- Сальто подвійне назад у групванні;

- останню вправу перед виконанням подвійного сальто необхідно закінчити постановкою ніг подалі від рук для того, щоб зменшити рух тіла назад і виконати приземлення на килим без додаткового руху;

- Сальто подвійне назад у групванні з поворотом у другому на 180°;

- Сальто подвійне назад у групванні з поворотом у першо-

а) виконати сальто прогнувшись с приземленням на живіт стрибком с підвищеної опори на стопку матов, после чого переكاتиться на спину;

б) после выполнения сальто лечь не на живот, а на спину прямым телом;

в) когда сальто с поворотом кругом (на спину) хорошо освоено, можно выполнить поворот на 360°, но приземляясь на живот;

• Двойное сальто назад с поворотом на 360° во втором сальто;

• Двойное сальто назад с поворотом в первом на 360°, второе прогнувшись;

• Двойное сальто назад с поворотом на 360° во втором сальто;

• Двойное сальто назад с поворотом в первом на 360°, второе в группировке; (пірует – заднее сальто);

• Двойное сальто назад в группировке;

• последнее упражнение необходимо закончить так, чтобы ноги были подальше от рук, что уменьшает движение тела назад и способствует приземлению на ковер без дополнительного движения;

• Двойное сальто назад в группировке с поворотом во втором на 180°;

• Двойное сальто назад в группировке с поворотом в пер-

body from high place then to execute rolling sideward on the back; b) after salto is executed to lie on the mat before landing on the back (but not stomach) with body straight; c) when salto backward with half turn (on the back) learned well, may to execute salto backward with full turn lowering on stomach;

- Double salto backward with full turn in the second; back-in, full out;

- Double salto backward with full turn in the first, second layout; double full-in, back layout;

- Double salto backward with full turn in the second; back-in, full out;

- Double salto backward with full turn in the first, second tucked; (double full-in, back-tucked);

- Double salto backward; double salto tucked;

- last movement before execute double salto should to finish so that both legs were as far from hand as possible for the body moved backward with more less speed and to execute landing without added movement;

- Double salto backward tucked with half turn in the second;

- Double salto backward with half turn in each salto; double half-in, half-out; («Moon salto»);



му і другому сальто на 180°; вом и втором сальто на 180°; - Triple salto backward
(«лунне сальто»); («лунное сальто»); tucked;

- Сальто потрійне назад;

• Тройное сальто назад;

- Сальто темпове назад;

• Сальто темповое назад;

- перша частина руху схожа на переверот назад, але без торкання руками підлоги; друга частина відрізняється: під час проходження вертикалі тіло швидко згинається з торканням руками стегон і швидко розгинається з рухом руками вгору під час приземлення на ноги;

• первая часть движения похожа на переверот назад, но без касания руками пола; вторая его часть отличается: во время прохождения вертикали тело быстро сгибается с касанием руками бедер и быстро разгибается с движением руками вверх перед приземлением на ноги;

- Whip salto; temp salto; accelerated salto;

- a first part of movement likes handspring backward but without touching the floor with hands; other part of movement is different; when the body passes vertical it quickly bends touching hips with hands and extends with movement both arms upward before lowering on legs;



- Сід;

- виконується на будь-якій опорі з прямими ногами; тулуб прямий; руки опущені вздовж тіла і лише торкається опори кистями;

• Сед;

• выполняется на любой опоре с прямыми ногами; туловище прямое; руки опущены вдоль тела и лишь касаются опоры кистями;

- Seat position;

- executes at any support with straight legs; the trunk is extended up, arms lowered at sides and only touching the support (the floor) with hands outside of the body;



- Сід зігнувши ноги;

- утримуючи тулуб вертикально, зігнути ноги до прямого кута між стегнами і гомілками ступні прижаті до опори, руки вздовж тіла;

• Сед согнув ноги;

• удерживая туловище вертикально, согнуть ноги до прямого угла между бедрами и голеньями; ступни прижаты к опоре, руки вдоль тела;

- Seat legs bent;

- keeping the trunk vertically, legs to bend till right angle between thighs and shins; feet pressed to the floor, arms outside of the body;



- Сід зігнувши ноги вперед;

- приймається вище описане положення, після чого ступні піднімаються настільки, щоб між стегном і голінню зберігався прямий кут; для зберігання рівноваги руки торкаються опори;

• Сед согнув ноги вперед;

• принимается выше описанное положение, после чего ступни поднимаются настолько, чтобы между бедром и голенью сохранялся прямой угол; для сохранения равновесия руки касаются опоры;

- Seat legs bent forward;

- execute above described position, then feet lifting as high that between thigh and shins keeps right angle; in order to keep balance fingers touch the floor;



- Сід зігнувшись із глибоким захватом;

- нахилити тулуб до стегон і обхопити кистями гомілкоstopи;

• Сед согнувшись с глибоким захватом;

• наклониться к бедрам и обхватить кистями голеностопы;

- Sit grasping ankles and pulling chest down;

- to lean the trunk to thighs and to claps/grip ankles with hands;



- Сід із положення лежачи на спині;

• Сед из положения лежа на спине;

- Abdominal rise;

- Сід ноги схресно;
- зігнувши ноги в колінах, покласти схресно голілку на голілку; п'ятки ближче до тазу;
- Сід кутом;
- кут між стегнами і тулубом 90°; це положення ніг рекомендовано виконувати для укріплення м'язів живота;
- Сід кутом зігнувшись;
- прямі ноги піднімаються настільки, щоб між стегнами і тулубом кут був менший за 90°;
- Спади;
- Спад: швидке переміщення із упору в вис або у більш низький упор;
- Спад назад із стійки на руках у вис зігнувшись/прогинаючись;
- Спад назад - підйом розгином (кільця, бруси, перекладина);
- Сійка основна;
- відповідає стройовій стійці «Струнко!», але положення рук може бути різним;
- Сійка перед приладом;
- Сійка спиною (до приладу);
- Сійка між жердинами поперек;
- Сійка між жердинами по вздовжньо;
- Сійка ноги нарізно;
- ступні знаходяться одна від одної на дві ступні у довжину; помилко-
- Сед ноги скрестно;
• согнув ноги в колінах, положять скрестно голень на голень; п'ятки ближче к тазу;
- Сед углом;
• угол между бедрами и туловищем 90°; это положение ног рекомендуется для укрепления мышц живота;
- Сед углом согнувшись;
• прямые ноги поднимаются настолько, чтобы между бедрами и туловищем угол был меньше 90°;
- Спады;
• Спад: быстрое перемещение из упора в вис или в более низкий упор;
- Спад назад со стойки на руках в вис согнувшись/прогнувшись;
- Спад назад - подъем разгибом (кольца, брусья, перекладина);
- Основная стойка;
• соответствует строевой стойке «Смирно!», но положение рук может быть различным;
- Стойка перед снарядом;
• Стойка спиной (к снаряду);
• Стойка между жердями поперек (брусья);
• Стойка между жердями продольно (брусья);
- Стойка ноги врозь;
• ступни находятся друг от друга на две ступни в длину; ошибочно
- Sit with legs crossed;
- bending legs by thighs to place one shin over other one crossed;
- Angled seat;
- angle between thigh and the trunk is 90°; these legs position recommending to execute for strengthen of abdominal muscles;
- Picked seat; V-seat;
- straight leg lift as high that between thighs and the trunk was angle less 90°;
- Drops;
- Drop: fast transition from support to hang or to more low support;
- Back drop from handstand to packed/arched hang;
- Back drop - kip up (rings, parallel bars, horizontal bar);
- Normal stand (n.st.); (command): «Attention!»
Initial position- cove spends to stand at attention but arms positions may be different;
- Front stand (at the apparatus);
- Stand rear ways (to the apparatus);
- Inncross-stand (PB);
- Inner side-stand (PB);
- Straddle stand;
- feet are one from other with distance two feet long; by mistake



во іноді цю стійку називають: «стійка-ноги на ширині плечей», але це є лише поясненням її виконання;

- **Стойка ноги нарізно лівою/правою;**

- відстань між ступнями один крок; вага тіла розподіляється на дві ноги;

- **Стойка на одній, друга зігнута вперед на носок;**

- **Стойка на одній, другу зігнута вперед;**

- між тулубом і стегном, гомілкою і стегном прямий кут;

- **Стойка на одній, друга зігнута назад;**

- стегно позаду тіла; між гомілкою і стегном зберігається прямий кут;

- **Стойка на одній, другу назад на носок:**

- коли вільна нога знаходиться позаду тіла, вона пряма, гомілкою повернутий назовні і торкається підлоги носком;

- **Стойка на колінах:**

- тулуб і стегна — одна лінія; ноги зімкнуті, підйоми стоп на підлозі, плечі відведені назад;

- **Стойка на одному коліні:**

- стоячи на коліні, вільна нога зігнута і стоїть на підлозі попереду;

иногда эту стойку называют: «стойка - ноги на ширине плеч», но это лишь объяснение ее выполнения;

• **Стойка ноги врозь левой/правой;**

• расстояние между ступнями один шаг; вес тела распределяется на две ноги;

• **Стойка на одной, другая согнута вперед на носок;**

• **Стойка на одной, другую согнуть вперед;**

• между туловищем и бедром, бедром и голенью прямой угол;

• **Стойка на одной, другая согнута назад;**

• бедро позади тела; между голенью и бедром сохраняется прямой угол;

• **Стойка на одной, другую назад на носок:**

• когда свободная нога находится сзади тела, она прямая, голеном стоп повернут наружу и касается пола носком;

• **Стойка на коленях:**

• туловище и бедра - одна линия; ноги сомкнуты, подъемы стоп на полу; плечи отведены назад;

• **Стойка на одном колене:**

• стоя на колене, свободная нога согнута и стоит на полу впереди;

sometimes this stand position calls: «feet on shoulder weight» while it is only explanation execute of stand position;

- **The left/the right astride stand;**

- distance between feet is one step long; weight of the body is on both legs;

- **Stand on one leg other leg bent forward on toe;**

- **Stand on one leg, other leg bent forward;**

- between the trunk and thigh, shin and thigh is right angle;

- **Stand on one leg, other leg bent backward;**

- thigh of bent leg is behind of the body; between shin and thigh keeps right angle;

- **Stand on one leg, other leg on toe backward:**

- when free leg is behind of the body it is straight, foot turned outside and touches the floor with toe;

- **Knee stand:**

- trunk and hips extend to vertical line; legs closed; insteps of feet pressed to the floor; shoulders moved backward;

- **On one knee standing:**

- **knee stand position:**

- standing on one knee free leg bent and stand on the floor in front of the body;



- **Стойка на коліні, друга вперед на носок;**

- тулуб і стегно створюють пряму лінію; вільна нога попереду тіла і опирається на підлогу носком; гомілкоstop повернутий назовні; руки на поясі, голова прямо;

- якщо вільна нога розміщена вбік, внутрішня сторона гомілкоstopу лежить на підлозі;

- **Стойка на напівпальцях:**

- піднятися на півпальці; руки можуть бути в різних положеннях залежно від завдання;

- **Стойка широка ноги нарізно;**

- ноги розводяться на 4-5 ступнів у довжину помилково її називають «ноги ширше плечей», що є лише поясненням виконаної стойки;

- **Стойки; 2. (ногами догори)**

- **Стойка на голові без допомоги рук;**

- ця стойка є одна із положень верхнього головою на нижньому в парній акробатиці, наприклад, стойка голова в голову;

- **Стойка на голові і передпліччях;**

- із упору стоячи на одному коліні покласти голову на долоні і махом однієї і поштовхом другої виконати стойку спочатку біля гімнастичної стінки;

• **Стойка на коліне, другая вперед на носок;**

• туловище и бедро образуют прямую линию; свободная нога впереди тела и опирается на пол носком; голеностоп повернут наружу; руки на поясе, голова прямо;

- если свободная нога размещена в сторону, внутренняя сторона голеностопа лежит на полу;

• **Стойка на полупальцах:**

• подняться на полупальцы; руки могут быть в различных положениях в зависимости от задания;

• **Широкая стойка ноги врозь;**

• ноги разводятся на 4-5 ступней в длину; ошибочно ее называют «ноги шире плеч», что является лишь объяснением выполнения стойки;

• **Стойки (ногами вверх):**

• **Стойка на голове без помощи рук;**

• эта стойка — одно из положений верхнего головой на нижнем в парной акробатике, например, стойка голова в голову;

• **Стойка на голове и предплечьях;**

• из упора стоя на одном коліне положить голову на ладони и махом одной и толчком другой выполнить стойку сначала с опорой на гимнастическую стенку;

- **On one knee standing, other leg forward on toe:**

- trunk with hip form straight line; Free leg is in front of the body and supports on the floor with toe; Feet turned outside; Arms on hips, a head straight;

- if free leg places to the side, inner side of foot lies on the floor;

- **Half-toe the position; attitude:**

- to lift on half-toe; arms maybe in different position that depends from task;

- **Wide/broad straddle stand; apart standing;**

- legs are apart with distance 4-5 feet long; by mistake this stand position calls «legs wider of shoulder», while it is only explanation execute of stand position;

- **Stand; Balance (heels over head):**

- **No hand head stand;**

- this stand/balance is one from top-man positions with his head on the both arm man in pairs acrobatics, for example, head to head balance;

- **Head and forearm stand;**

- from stand on one knee position to put the head on palms and to execute swing backward with a free leg and take off with other leg to handstand touching the gym wall with feet;



- **Стойка на голові і руках;**
 - починати вивчати стойку із упору присівши; кисті ставляться на підлогу на ширину плечей; потім руки згинаються і голова ставиться на підлогу попереду кистей так, щоб був трикутник; це положення кистей і голову полегшує утриманню тіла у стойці;

- **Стойка на грудях і руках;**
 - спочатку вправу виконують із допомогою партнера; із положення лежачи на животі, руки вниз долонями на підлозі, виконати мах назадною; партнер захоплює ногу і піднімає тіло у вертикальне положення;

- **Стойка на лопатках (берізка);**
 - із положення лежачи на спині зігнувшись поставити кисті зігнутих рук на поперек великими пальцями назовні і, утримуючи спину вертикально випрямити тіло;

- **Стойка на лопатках без підтримки руками;**

- **Стойка на передпліччях;**
 - спочатку вивчають стойку на передпліччях із положення присівши поштовхом двох; потім махом однієї і поштовхом другої з опорою ногами на гімнастичну стінку;

- **Стойка на плечах (бруси);**
 - виконується силою і махом; плечі ставляться на жердини попереду кистей подалі; це положення плечей допомагає тримати тіло вертикально;

• **Стойка на голові и руках;**
 • начинать изучать стойку из упора присев; кисти ставятся на пол на ширину плеч, затем руки сгибаются и голова ставится на пол впереди кистей так, чтобы был треугольник; это положение кистей и головы облегчает удержание тела в стойке;

• **Стойка на груди и руках;**
 • сначала упражнение выполняется с помощью партнера; из положения лежа на животе, руки вниз ладонями на полу, выполнить мах ногой назад; партнер захватывает ногу и поднимает тело в вертикальное положение;

• **Стойка на лопатках (березка);**
 • из положения лежа на спине согнувшись поставит кисти согнутых рук на поясницу большими пальцами наружу и, удерживая спину вертикально выпрямит тело;

• **Стойка на лопатках без поддержки руками;**

• **Стойка на предплечьях;**
 • сначала изучают стойку на предплечьях из положения присев толчком двух; затем махом одной и толчком другой с опорой ногами о гимнастическую стенку;

• **Стойка на плечах (брусья);**
 • выполняется силой и махом; плечи ставятся на жерди впереди кистей подале; это положение плеч помогает удерживать тело вертикально;

- **Headstand; head balance;**
 - headstand begin to study from squat position; hands are on the floor at shoulder width apart; that arms bent and head lowers on the floor so that was triangle; this arms and head position help to keep body at headstand;

- **Chest balance with support on hands/arms;**
 - at first exercise to execute with a partners help; from lying on stomach, arms at sides with palms on the floor to execute swing backward with one leg; a partner grasps this leg and helps to lift the body vertical;

- **Inverted shoulder stand; (candle stand);**
 - from lying inverted picked to put hands of bent arms at low back so as finger thumbs were turned outside and keeping the back vertical, to stretch body;

- **Neck stand without hands support;**

- **Forearm stand; forearm balance;**
 - at first should to study forearm stand from squat position taking-off from the floor with both legs/feet; then to execute this exercise using a gym wall-bars; during forearm stand both legs pressed at bars;

- **Shoulder stand (PB);**
 - executes by force/ strength and swing; shoulders to put on bars in front of hands as far as possible; this position of shoulders helps to hold the body vertical;



- **Стойка на руках;**
 - стойка виконується прямим тілом від носків до кистей; руки на ширині плечей, кисти злегка повернуті назовні; при виконанні стойки гімнастами голова незначно піднята, щоб бачити підлогу між кистями; а верхній в акробатиці - голову тримає між руками, що допомагає нижньому зберегти його в стойці;

- **стойка на руках на кільцях** має особливості: кисти повернуті назовні, що допомагає утриманню рівноваги, руки розведені ширше плечей так, щоб плечі не торкались ременів;

- 1 - **Стойка на руках кутом;**
- 2 - **Стойка на руках, ноги ушпагаті;**
- 3 - **Стойка на руках кільцем;**
- 4 - **Стойка на одній руці;**

- **Стойка на одному плечі;**
 - після виконання стойки на грудях вага тіла переноситься на одне плече; одна рука пряма, друга рука згинається і кисть ставиться біля тулуба на підлогу;

- **Стрибки;**
 - **Стрибок:** політ після відштовхування ногами або руками від опори;
 - залежно від амплітуди руху і положення тіла в повітрі під час зльоту відрізняють наступні стрибки:

- **Скачок/підскок;**
 - поштовхом однією вгору і, згинаючи вільну ногу вперед, викона-

• **Стойка на руках;**
 • стойка выполняется прямым телом от носков до кистей; руки на ширине плеч, кисти слегка повернуты наружу; при выполнении стойки гимнастами голова слегка поднята, чтобы видеть пол между кистями; а верхний в акробатике - голову держит между руками, что помогает нижнему сохранить его в стойке;

• **стойка на руках на кольцах** имеет особенности: кисти повернуты наружу, что помогает удержанию равновесия; руки разведены шире плеч так, чтобы плечи не касались ремней;

- **Стойка на руках углом;**
- **Стойка на руках, ноги в шпагате**
- **стойка на руках кольцом;**
- **Стойка на одной руке;**

• **Стойка на одном плече;**
 • после выполнения стойки на груди вес тела переносится на одно плечо; одна рука прямая, другая рука сгибается и кисть ставится возле туловища на пол;

• **Прыжки;**
 • **Прыжок:** полет после отталкивания ногами или руками от опоры;
 • в зависимости от амплитуды движения и положения тела в воздухе при взлете различают следующие прыжки;

• **Скачок/подскок;**
 • толчком одной вверх и, сгибая свободную ногу вперед, выполнить

- **Handstand; hands balance;**
 - handstand executes with straight body from toes to hands; arms are at shoulder weight apart, hands turned slightly outside; when handstand executes a gymnast, his head slightly to raise in order to watch the floor between hands; a top partner at acrobatics his head holds between arms, that helps to keep a top partner at handstand to a under stander;

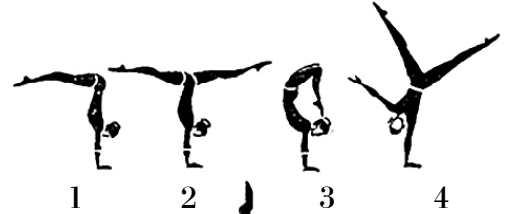
- **handstand on rings** has its peculiarity: hands turned outside, that helps to keep balance; arms are at shoulder with apart so that shoulders did not touch of straps;

- 1 - **Angled handstand;**
- 2 - **Handstand with legs in split(s) position;**
- 3 - **Handstand in ring position;**
- 4 - **One arm handstand;**

- **Stand on one shoulder;**
 - after a chest balance with support on hands is executed body weight shifts on one shoulder; one arm is straight, other arm bends and it hand puts by trunk on the floor;

- **Springs; jumps; leaps;**
 - **Springs, jumps, leaps: flight** after feet or hands pushing away from support;
 - that depends upon movement amplitude and body position in the air in take-off distinguish next jump;

- **Hop jump; skip jump; hurdle;**
 - with takes - off one leg upward and bending free leg forward, to



ти змах різноіменною рукою вперед і однойменною - назад; приземлення виконується на поштовху ногою; щоб продовжити скачок, виконується крок вперед вільною ногою і разом із скачком на ній друга нога згинається вперед із зміною положень рук; спочатку вправу виконують ходьбою із підніманням на носок і зміною положень рук;

взмах разноименной рукой вперед и однойменной — назад; приземление выполняется на толчковую ногу; чтобы продолжить скачок, выполняется шаг вперед свободной ногой и вместе со скачком на ней другая нога сгибается вперед со сменой положений рук; сначала упражнение выполняется ходьбой с подниманием на носок и сменой положений рук;

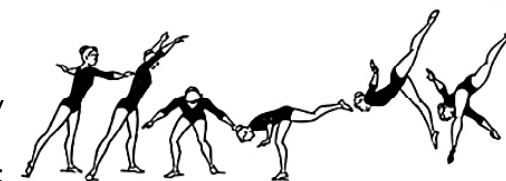
perform swing with contrary/ opposite arm forward and with one sided arm backward; landing executes on take off leg/foot; for to continue a hop jump must do step forward with free leg and together with hop jump on it to bend other leg forward with change of arms position; at first the exercise as a walk lifting on toe and changing arms position;



- **Стрибок акробатичний**
 - Стрибок без перевертання через голову;
 - Стрибок галоп;
 - Стрибок горизонтальний; (бедуїнський);
 - горизонтальний стрибок із поворотом на 360°;

• **Акробатический прыжок;**
 • Прыжок без переворачивания через голову;
 • Прыжок галопа;
 • Горизонтальный прыжок; (бедуинский);
 - горизонтальный прыжок с поворотом на 360°;

- **Tumbling; stunt; ground-tumbling; singles**
 - **Vertical jump;**
 - **Gallop jump;**
 - **Butterfly jump; Bedouin jump/leap;**
 - horizontal jump with with full turn;



- **Затяжний стрибок;**
 - Стрибок зігнувши ноги вперед;
 - після поштовху з двох ніг вгору ноги згинаються вперед так, щоб між тулубом і стегнами був прямий кут; руки виконують змах вгору і назад;

• **Затяжной прыжок;**
 • Прыжок согнув ноги вперед;
 • после отталкивания двумя ногами вверх ноги сгибаются вперед так, чтобы между туловищем и бедрами был прямой угол; руки выполняют взмах вверх и назад;

- **Delayed/flying jump;**
 - **Cat jump;**
 - after take off from both legs bent forward till right angle between trunk and hips; arms perform swing upward and backward;



- **Стрибок зігнувши ноги назад;**
 - Стрибок зігнувшись/кутом;
 - виконується поштовхом двох ніг; у фазі польоту тіло згинається вперед, ноги піднімаються до горизонталі, кисті торкаються носків; якщо стрибок виконується із розведеними ногами, його називають стрибок зігнувшись ногами нарізно;

• **Прыжок согнув ноги назад;**
 • Прыжок согнувшись/углом;
 • выполняется толчком двух ног; в фазе полета тело сгибается вперед, ноги поднимаются до горизонталі, кисти касаются носков; если прыжок выполняется с разведенными ногами, его называют прыжок согнувшись ногами врозь;

- **Hollow jump with knee bent;**
 - **Angle jump; flexed hips jump;**
 - this jump performs take off from both legs; during flight/hecht phase body bends forward. Legs lift till horizontal line, hands touch feet/toes; if jump performs with straddled legs it is straddle legs angle jump;



- Стрибок з однієї ноги на дві;
- Стрибок з поворотом;
- Стрибок із поворотом на 360°;

- Стрибок із зміною положень ніг (ножиці);

- виконується з однієї ноги на другу із послідовним змахом вільної і поштовхової ноги; одночасно руки піднімаються вгору;

- Стрибок кільцем;

- виконується після поштовху двома ногами; ноги згинаються назад і ступнями торкаються голови, яка нахилена назад; руки вгору;

- Стрибок кільцем однією ногою;

- коли тіло знаходиться у фазі польоту, одна нога згинається максимально назад і торкається ступнею або гомілкою голови; тулуб вертикально, руки вгору - назвні;

- Стрибок кроком;

- цей стрибок нагадує ходьбу з рухами руками на більшій амплітуді; стрибки виконуються пружинячим рухом;

- Стрибок на руки;

- Стрибок ноги нарізно;

- Стрибок «олень»;

- Стрибок підбивний;

1) - виконується махом однією із коротким згинанням у коліні до торкання стегна поштовхової ноги; одноименна рука по відношенню до поштовхової ноги піднімається вперед - вгору; друга - назад;

- Прыжок с одной ноги на две;
- Прыжок с поворотом;
- Прыжок с поворотом на 360°;

• Прыжок со сменой положений ног (ножницы);

• выполняется с одной ноги на другую с последовательным взмахом свободной и толчковой ноги; одновременно руки поднимаются вверх;

• Прыжок кольцом;

• выполняется после отталкивания двумя ногами; ноги сгибаются назад и ступнями касаются головы, которая наклонена назад; руки вверх;

• Прыжок кольцом одной ногой;

• когда тело находится в фазе полета, одна нога сгибается максимально назад и касается ступней или голенью головы; туловище вертикально, руки вверх - наружу;

• Прыжок шагом;

• этот прыжок напоминает ходьбу с движениями рук на большей амплитуде; прыжки выполняются пружинистым движением;

• Прыжок на руки;

• Прыжок ноги врозь;

• Прыжок «олень»;

• Подбивной прыжок;

1) • выполняется махом одной с коротким сгибанием в колене до касания бедра толчковой ноги; одноименная рука по отношению к толчковой ноге поднимается вперед - вверх, другая - назад;

- Foot to feet jump;
- Jump with turn; turning leap;
- Jump with full turn;

- Scissors jump/kick; performs from foot to foot with consecutive/successive free leg kick/swing and take-off leg; simultaneously hands are raising upward;

- Ring jump;

- this jump performs after take off from both legs; two legs bend backward and touch back of the head with feet; the head ducked backward; hands upward;

- Ring jump with one leg;

- when body is at slight - phase one leg maximum bends backward and touches back of the head with foot or shin; the body is in vertical line, hands lifted upward - outward;

- Foot to foot jump;

- this kind of jump reminds a walk with arms movement on wide amplitude; jumps perform with springy movement;

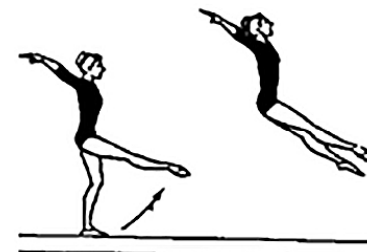
- Dive/jump to handstand

- Straddle jump;

- Stag arched jump;

- Cabriole; stag leap; beat hop/jump; kick jump;

1) - this jump performs with swing one leg and short bending at the knee touching hip of take off leg; one side hand in regard to take off leg lifts forward upward, other arm - backward;



2) - виконується одночасно поштовх ногою і мах вперед другою, руки рухаються вгору за голову; під час польоту поштовхова нога торкається махової і тіло опускається на підлогу ступнями одна попереду другої;

- Стрибок прогинаючись;

- під час відштовхування руки виконують змах вгору, голова нахилється назад, спина прогинається і тіло виглядає як велика дуга від кистей до носків;

- Стрибок прямий;

- після відштовхування тіло в повітрі пряме і зберігає вертикальне положення; після приземлення ноги злегка зігнуті, тулуб вертикально, руки вгору – назовні;

- Стрибки опорні;

- Стрибок зігнувши ноги;
- після поштовху двома виконується замах двома ногами; тіло у фазі польоту пряме; після поштовху руками від приладу ноги згинаються вперед; опускаючись на підлогу, тіло пряме, руки вгору;

- Стрибок зігнувшись;

- перша частина стрибка виконується так само як у попередніх стрибках; після поштовху руками тіло згинається і розгинається, руки розводяться в сторони і піднімаються вгору; тіло опускається на підлогу;

- Стрибок зігнувши ноги з наступним випрямленням;

- Стрибок із поворотом кругом півтора сальто назад (Куерво);

2) • выполняется одновременно толчок одной и мах другой вперед, руки поднимаются вверх за голову; во время полета толчковая нога касается маховой и тело опускается на пол ступнями одна впереди другой;

• Прыжок прогнувшись;

• во время отталкивания руки выполняют взмах вверх, голова наклоняется назад, спина прогибается и тело выглядит как большая дуга от кистей до носков;

• Прямой прыжок;

• после отталкивания тело в воздухе прямое и сохраняет вертикальное положение; после приземления ноги слегка согнуты, туловище вертикально, руки вверх – наружу;

• Опорные прыжки;

• Прыжок согнув ноги;

• после отталкивания двумя выполняется замах двумя ногами; тело в фазе полета прямое; после толчка руками от снаряда ноги сгибаются вперед; опускаясь на пол, тело прямое, руки вверх;

• Прыжок согнувшись;

• первая часть прыжка выполняется так же как и в предыдущих; после толчка руками тело сгибается и разгибается, руки разводятся в стороны и поднимаются вверх; тело опускается на пол;

• Прыжок согнув ноги с последующим выпрямлением;

• Прыжок с поворотом кругом полтора сальто назад (Куэрво);

2) – performs a simultaneous take off one leg and swing forward with other one, arms raise up behind of head; during flight-phase a take off leg touches to swing leg and body lowers on floor with one in front of other feet;

- Arched jump; straight body jump;

- during take-off from both legs arms execute swing/airlift upward, a head ducks backward, back is extended and body looks as a big arch from hands to toes;

- Straight/vertical jump-up;

- after take-off from both legs body in the air is straight and keeps a vertical line; after the body a rivaled on floor both legs slightly bent, the trunk in the vertical line, hands upward-outward;

- Vaults; vaulting's;

- Squat vault;

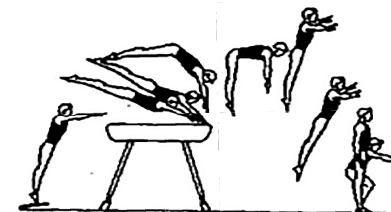
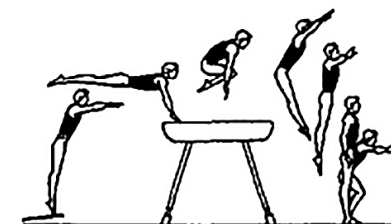
- after take off from both legs body executes pre-flight with both legs; body in flight phase is straight; after hand repulsion/push from the table legs bends forward; lowering on the floor body is straight, arms upward;

- Stoop vault;

- the first part of the vault performs as the previous vaults; after hand repulsion/ push body bends and extends, arms spread sideward and lift upward; body lowers to the floor;

- Squat with immediate stretch vault;

- Handspring (RO) with half turn 1^{1/2} back salto vault (Cuervo);



- **Стрибок ноги нарізно;**
 - після поштовху двома тіло пряме і виконується замах; під час поштовху руками тіло незначно згинається, ноги розводяться, потім тіло розгинається вгору і опускається на підлогу прямим; руки вгорі;

- **Стрибок ноги нарізно назад;**
 - **Стрибок переворотом;**
 - після поштовху двома і замаху тіло витягнуте у пряму лінію від носків до кистей; під час постанови рук на прилад замах продовжується і тіло проходить у стійку на руках; після поштовху руками тіло виконує переворот вперед і опускається на підлогу;

- **Стрибок переворотом вперед згинаючись-розгинаючись (Ямасита);**
 - після поштовху двома пряме тіло із енергійним замахом рухається вперед; коли виконується поштовх руками, тіло згинається і кисті торкаються ступні; потім тіло розгинається, руки піднімаються вгору і виконується приземлення;

- **Стрибок переворот вперед зігнувшись із поворотом кругом;**

- **Стрибок переворот вперед із поворотом кругом;**

• **Прыжок ноги врозь;**
 • после толчка двумя телом прямое и выполняется замах; во время толчка руками тело слегка сгибается, ноги разводятся, затем тело разгибается вверх и опускается на пол прямым; руки вверх;

• **Прыжок ноги врозь назад;**
 • **Прыжок переворотом;**
 • после толчка ногами и замаху тело вытягивается в прямую линию от носков до кистей; во время постановки рук на снаряд замах продолжается и тело приходит в стойку на руках; после толчка руками тело выполняет переворот вперед и опускается на пол;

• **Прыжок переворотом вперед сгибаясь-разгибаясь (Ямасита);**
 • после отталкивания двумя телом с энергичным замахом движется вперед; когда выполняется толчок руками, тело сгибается и кисти касаются ступней; затем тело разгибается, руки поднимаются вверх и выполняется приземление;

• **Прыжок переворот вперед согнувшись с поворотом кругом;**

• **Прыжок переворот вперед с поворотом кругом;**

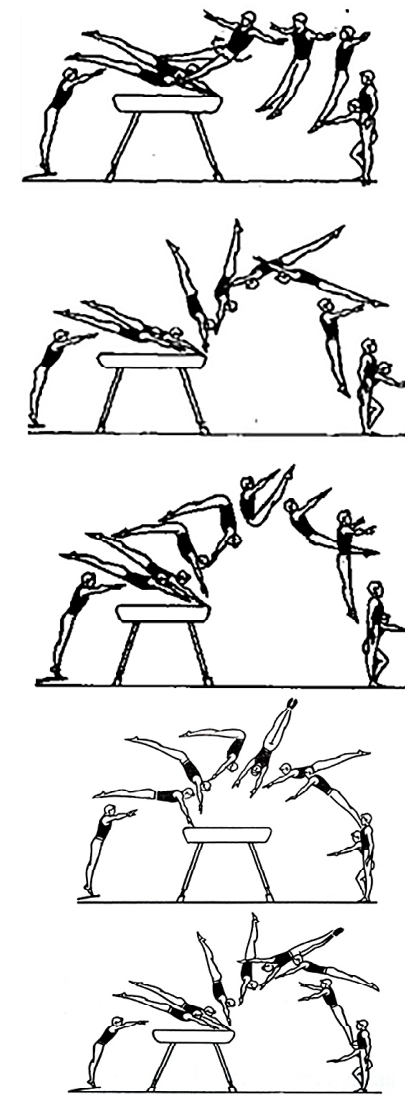
- **Straddle vault;**
 - after take off from both legs body is straight and executes a preflight; when execute hand repulsion/push body slightly bends, legs straddle, then body extends upward and lowers on the floor lifting arms upward and keeping straight shape;

- **Scissors with half turn vault;**
 - **Handspring (forward) vault;**
 - after take off from both legs and preflight body extended in straight line from toes to hands; when arms are on the table preflight continues and body approaches to handstand; after hand repulsion / push body performs handspring and lowers on the floor;

- **Handspring forward picked open vault (Yamashita vault);**
 - after take off from both legs body moves forward with energy preflight/layout; when perform hand repulsion/push body bends and hands touches feet; then body extends, arms lift upward and body lowers on the floor;

- **Handspring picked with half turn vault;**

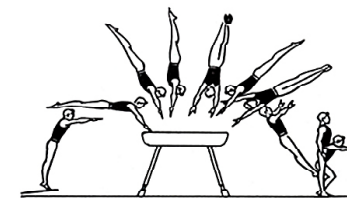
- **Handspring with half turn vault;**



- Стрибок переворот вперед із поворотом на 360°;

• Прыжок переворот вперед с поворотом на 360°;

- Handspring forward with full turn vault;



- Стрибок переворотом вперед із наступним півтора сальто у групуванні;

• Прыжок переворот вперед с последующим полтора сальто в группировке;

- Handspring followed by 1 1/2 salto tucked vault;

- Стрибок переворот вперед із поворотом і півтора сальто назад (Цукахара);

• Прыжок переворотом вперед с поворотом и полтора сальто назад (Цукахара);

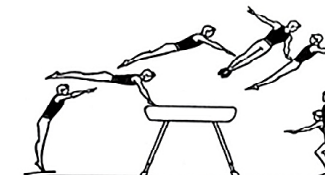
- Handspring with half turn, followed by one and a half salto backward vault; (Tsukahara vault);



- Стрибок — політ з поворотом на 180°;

• Прыжок летом с поворотом на 180°;

- Hecht with halfturnvault;



- Твісти;

- Твіст: стрибок назад з поворотом кругом і сальто вперед;

- після відскоку виконується поворот кругом і сальто вперед у групуванні, зігнувшись, в перехід, прогинаючись, зігнувшись із поворотом кругом;

• Твисты;

• после отскока выполняется поворот кругом и сальто вперед в группировке, согнувшись, в переход, прогнувшись, согнувшись с поворотом кругом;

- Arabian saltos;

- Arabian salto: back jump with turn and front somersault; after take off from both legs performs half turn and front salto tucked, piked, step out, straight, piked with half turn;



- Півтори твісту у групуванні або зігнувшись у перекид вперед;

• Полтора твиста в группировке или согнувшись в кувырок вперед;

- 1 1/2 Arabian salto tucked or piked to roll out;

- Твіст затяжний;

• Твист затяжной;

- Jump backward with half turn and delayed/late front salto tucked;

- Твіст подвійний;

• Твист двойной;

- jump backward with half turn and double front salto;

- Упори;

- упор це статистичне положення, під час якого плечі знаходяться вище точок хвату або на їх рівні;

- Упори поділяються на прості - з опорою тільки руками і змішані - з додатковою опорою якої небудь частиною тіла;

- При виконанні простих (основних) упорів необхідно добиватися виконання осанки; голову, плечі, тулуб тримати у положенні, яке виконується при основній стійці і лише ноги можуть бути незначно відведені назад;

- Упор;

- Робоча вісь приладу знаходиться попереду тіла; хват зверху двома кистями; при виконанні упору на брусах і кільцях (чоловіки) робоча вісь проходить посередині стегон: в упорі на брусах великі пальці всередині; на кільцях - кисті повернуті назовні;

- Упор боковий горизонтальний на лікті;

- тіло опирається правим боком на лікоть зігнутої правої руки, передпліччя вертикально; ліва рука вгору;

- Упор боковий, руки в сторони, хрест Азаряна;

- плечова вісь пересікається з робочою віссю приладу (кільце); одна рука попереду, друга - ззаду на рівні плечей; виконавець бачить одне кільце; перед виконанням положення необхідно ретельно розім'яти м'язи і суглоби плечей;

• Упори;

• упор это статистическое положение, во время которого плечи находятся выше точек хвата или на уровне;

• Упоры разделяются на простые - с опорой только руками и смешанные - с дополнительной опорой какой либо частью тела;

• При выполнении простых (основных) упоров необходимо добиваться выполнения осанки; голову, плечи, туловище удерживать в положении, которое выполняется при основной стойке и только ноги могут быть незначительно отведены назад;

• Упор;

• рабочая ось снаряда находится перед телом; хват сверху двумя кистями; при выполнении упора на брусках и кольцах (мужчины) рабочая ось проходит посередине бедер: в упоре на брусках большие пальцы внутри, на кольцах - повернуты наружу;

• Боковой горизонтальный упор на локте;

• тело опирается правым боком на локоть согнутой правой рукой, предплечье вертикально; левая рука вгору;

• Боковой упор, руки в сторони, крест Азаряна.

• плечевая ось пересекается с рабочей осью снаряда (кольца); одна рука впереди, другая сзади и на уровне плеч; исполнитель видит одно кольцо; перед выполнением положения необходимо тщательно размять мышцы и суставы плеч;

- Supports; rests;

- support is a static position of anathlete when his shoulders are above / over points of grasp or at shoulders height;

- All supports separate on simple/ordinary - with arm/hands support and mixed supports - with additional support any part of the body;

- When execute simple (basic) supports should to seek for execution of body posture; head, shoulders, trunk to keep at position that executes during standing position and only legs can be slightly moved backward;

- Support;

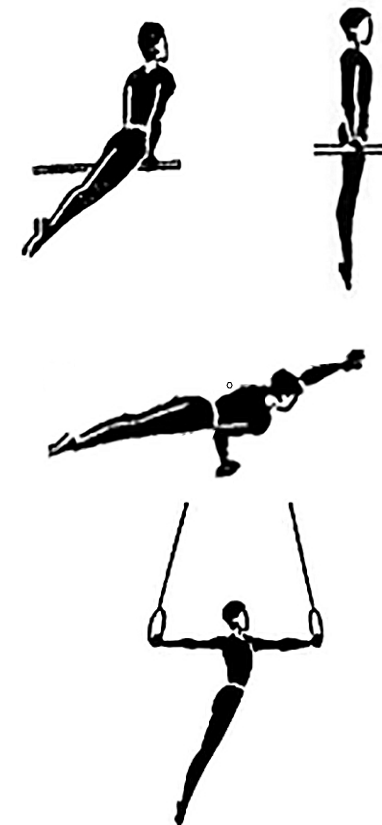
- Working axis of apparatus is in front of the body; over grip with both hands when support executes on parallel bars of rings (men) - Supports; rests; Supports; rests; Working axis with points of grasp moves thought thighs: at support on parallel bars thumbs are inside of bars; at rings - hands with thumbs turned outside;

- Side elbow balance on one arm;

- the body lies on elbow with the right side of the trunk; forearm is at vertical position; free arm upward;

- Side cross; Azarian cross;

- shoulder axes crosses with working axes of apparatus (rings); one arm is in front of the body, other arm is behind at level of shoulders; an executor watches one ring; before to execute this position should to warm - up carefully muscles and joints of shoulders;



- **Упор горизонтальний;**
 - виконується на всіх видах опори; при виконанні на кільцях кисті повертаються долонями вперед, руки прямі і плечі значно попереду опори для полегшення зберігання рівноваги;

• **Горизонтальный упор;**
 • выполняется на всех видах опоры; при выполнении на кольцах кисти поворачиваются ладонями вперед, руки прямые и плечи значительно впереди опоры для обеспечения сохранения равновесия;

- **Free horizontal support;**
 - This position may be executed at all kind of support; if exercise executes on rings hands turn with palms forward, hand straight and shoulder are considerable in front point of grasp in order to relieve a preservation of balance;



- **Упор високий кутом;**

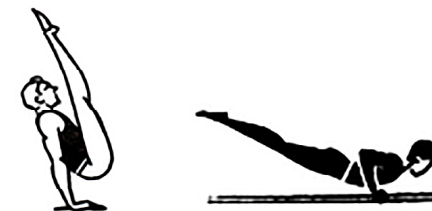
• **Высокий угол в упоре;**

- **High-pointed angle; V-lever.**

- **Упор горизонтальний на зігнутих руках;**
 - плечі попереду опори; лікті можуть бути прижаті до тулуба, що полегшує утримання тіла горизонтально;

• **Горизонтальный упор на согнутых руках;**
 • плечи впереди опоры; локти могут быть прижаты к туловищу, что облегчает удержание тела горизонтально;

- **Horizontal support on bent arms;**
 - shoulders are in front of point of grasp; elbows may be pressed by the trunk; this position of elbows help to keep the body at horizontal line;



- **Упор горизонтальний, руки в сторони; «літак»**
 - тіло знаходиться в горизонтальній площині; руки розведені в сторони і дають кільця донизу; руки можуть бути ближче до тіла в положенні «реактивний літак»;

• **Упор горизонтальный, руки в стороны; «самолет»;**
 • тело находится в горизонтальной плоскости; руки разведены в стороны и дают кольца вниз; руки могут быть ближе к телу в положении «реактивный самолет»;

- **Horizontal cross; «airplane»;**
 - the body is at horizontal plane at rings level; arms separated sideward and pressed rings down; arms may be closer to the body at position «jet plane»;



- **Упор ззаду;**
 - робоча вісь приладу за спиною; хват кистями зверху з незначним торканням стегон назовні; вся вага тіла на руках; тіло пряме;

• **Упор сзади;**
 • рабочая ось снаряда за спиной; хват кистями сверху с незначительным касанием бедер снаружи; весь вес тела на руках; тело прямое;

- **Back/rear support, back leaning support;**
 - working axes of apparatus is behind of the body; hands with over grip and slightly touch tings outside; all weight of the body is on arms; the body is straight;



- **Упор зігнувшись ззаду;**
 - для виконання цього положення необхідна добре розвинута рухомість в плечах; на перекладині вона виконується з утриманням зворотного хвату (кисті повернуті всередину великими пальцями назовні), голова опущена на груди; під час опори на руках виконується

• **Упор согнувшись сзади;**
 • для выполнения этого положения необходима хорошо развитая подвижность плечевых соединений; на перекладине оно исполняется с удержанием обратного хвата (кисти повернуты внутрь большими пальцами наружу), голова опущена на грудь; во время опоры на руках вы-

- **Back high pointed angle support;**
 - in order to do this position necessary to have pretty well flexibility in shoulder joint; at the horizontal bar this exercise executes when hands are on support with dislocated grasp / grip (hands turned inside with thumbs outside); during support on arms executing in



викрут вперед в плечах з відчуванням опори на двох руках; хват на рівні або ширше плечей; підводяща вправа для виконання положення є: з упору стоячи зігнувшись зворотнім хватом поштовхом ніг викрут вперед в упор стоячи зігнувшись на приладі;

- Упор кутом;

- кут між тулубом і стегнами 90°; ноги паралельні жердинам, п'ятки на рівні верхньої поверхні жердин; руки прямі і ліктями повернуті всередину; хват зверху, великі пальці кистей всередині; тулуб вертикально прямий;

- Упор на руках;

- опора на всій довжині рук, лікті злегка зігнуті назовні, кисти хватом зверху; перед виконанням цього положення одночасно з махом, новачкам викладач повинен деякий час давати підготовчі вправи для укріплення м'язів грудей і плечей;

- Упор на руках ззаду;

- руки опираються на жердини передньою поверхнею; хват кистями назовні і великі пальці повернуті всередину; для уникнення травм спочатку положення виконується у напівприсіді, потім, піднімаючи ноги від опори і тільки потім виконуються махові рухи; досвідчені спортсмени використовують це положення для укріплення м'язів спини, плечевого поясу, рук, переходячи силою у стійку на плечах (бруси);

полняється викрут вперед в плечах с ощущением опоры на руках; хват на уровне или шире плеч; подводящее упражнение для выполнения положения является: из упора стоя согнувшись обратным хватом толчком ног викрут вперед в упор стоя согнувшись сзади на снаряде;

• Упор углом;

• угол между туловищем и бедрами 90°; ноги параллельны жердям; пятки на уровне верхней поверхности жердей, руки прямые и локтями повернуты внутрь; хват сверху, большие пальцы внутри; туловище вертикально прямое;

• Упор на руках;

• опора на всей длине рук, локти слегка согнуты наружу, кисти хватом сверху; перед выполнением этого положения одновременно с махами, новичкам преподаватель обязан некоторое время давать подготовительные упражнения для укрепления мышц груди и плеч;

• Упор на руках сзади;

• руки опираются на жерди передней поверхностью; хват кистями наружу и большие пальцы повернуты внутрь; во избежание травм сначала положение выполняется в полуприседе, затем поднимая ноги от опоры и только потом выполняются маховые движения; опытные спортсмены используют это положение для укрепления мышц спины, плечевого пояса, рук, переходя силой в стойку на плечах (брусья);

located forward in shoulders with feeling of support on two arms; grasp shoulder width apart or wider; lead – up exercise for executing this position is: from picked stand and holding bar with dislocated grip to take off from both legs to execute in located forward to back high pointed angle support;

- Half level; L – support; angled support;

- between the trunk and thighs right angle; legs parallel to bars; heels are on level of upper surface of bars, arms straight and elbows turned in side; over grip, thumbs are inside of bars; the trunk is straight and vertical;

- Underarm support;

- support executes on upper arms and forearms long of bars; elbows slightly bent outside, hands are on bars with over grip; thumbs turned inside; before to execute this position simultaneously with swings of the body, to the beginners, the teacher/coach must give some lead - up exercises for strengthening their muscles of chest and shoulders;

- Underarm support bending of the back;

- this position likes to upper arm support; arms are on bars behind of the body with support on front surface of hand; hands grasp bars from below outside and thumbs turned inside of bars; in order to avoid an injury, at the beginning this position executes from half – squat, then lifting feet from the floor and only after these exercises may execute swinging movements; the experienced athletes use this exercise for strengthening muscles moving to shoulder stand;



- **Упор ноги нарізно правою;**
 - це положення приймається на жердині або перекладині; залежно від завдання виконавець тримається за опору хватом зверху або знизу; під час виконання положення руки і спина прямі; опора виконується тільки на руках;

- **Упор ноги нарізно назовні;**
 - точки хвату між стегнами; ноги розводяться без болювального відчуття; може виконуватись з торканням жердини стегнами і без торкання; перше положення приймається, наприклад, після підйому двома ногами нарізно в упор; друге - виконується під час обороту назад, вперед;

- **Упор на передпліччях;**
 - передпліччя розміщуються на жердинах злегка по діагоналі ліктями всередину і хватом кистями зверху - назовні, що забезпечує більш надійну опору і лікті не зсуваються назовні з жердин під час махів;

- **Упор різний;**
 - опора виконується на двох руках, але різних площинах, наприклад, упор на одній руці, друга в упорі на рівні плеча;

- **Упор руки в сторони в стойці;**
 - це положення виконується після стойки на руках; зберігаючи рівновагу і розводячи руки в сторони, тіло опускається так, щоб плечі були на рівні кілець; тіло злегка прогнута, голова відведена назад;

• **Упор ноги врозь правою;**
 • это положение выполняется на жерди или перекладине; в зависимости от задания исполнитель держится за опору хватом сверху или снизу; во время исполнения положения руки и спина прямые; опора выполняется только на руках;

• **Упор ноги врозь вне;**
 • точки хвата между бедрами; ноги разводятся без болювального ощущения; может выполняться с касанием жерди бедрами и без касания; первое положение принимается, например, после подъема двумя ногами врозь в упор; второе выполняется во время оборота назад, вперед;

• **Упор на предплечьях;**
 • предплечья размещаются на жердях слегка по диагонали локтями внутрь и хватом кистями сверху - наружу, что обеспечивает более надежную опору и локти не смешаются наружу с жердей во время махов;

• **Разный упор;**
 • опора выполняется на двух руках, но в разных плоскостях, например, упор на одной руке, другая в упоре на уровне плеча;

• **Упор руки в стороны в стойке;**
 • это положение выполняется после стойки на руках; сохраняя равновесие и разводя руки в стороны, тело опускается так, чтобы плечи были на уровне колец; тело слегка прогнуто, голова отведена назад;

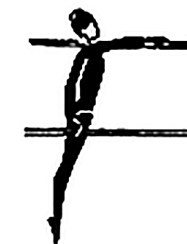
- **Astride right leg support;**
 - This position takes on P - bar or horizontal bar; in depend on/upon task on executor holds the support with over or under grip; when executes this position arms and back are straight; the support executes only on arms;

- **Angled support position with legs astride; free straddle angle support;**
 - Point of grasp is between thighs; legs separate without sickly sensations; may execute with touch/contact bars with thigh and without touch; the first position, for example, takes other double leg overshoot to straddle support legs outward; the second position executes during free/clear hip circle backward, forward;

- **Forearm support;**
 - forearms place on bars slightly on diagonal with elbows placed inside and hands grasp over - outside; these positions elbows and hands guarantee / ensure more reliable support and elbows are not moving outside from bars during swings with the body;

- **Different support;**
 - the body executes support on two arms, but at different planes, for example, support on one arm, other arm is in support at shoulders level;

- **Inverted cross; handstand cross;**
 This position executes after handstand; keeping balance and separating arms sideward the body lowers down so that shoulders stopped at level of rings; the body slightly arched, the head moved backward;



- **Упор руки в сторони, (хрест);**
 - звичайно виконується на кільцях; точки хвату і плечі на горизонтальній лінії; якщо плечі знаходяться вище або нижче точок хвату, виконання цього положення не зараховується;

- **Упор руки в сторони кутом;**
 - виконується одночасно упор руки в сторони і прямий кут; кисті повернуті назовні, плечі на рівні точок хвату;

- **Упори змішані;**
 - цей вид упору виконується з додатковою опорою якої не будь частиною тіла, окрім рук;

- **Упор лежачи;**
 - кисті розведені на ширину плечей, великі пальці повернуті злегка всередину; руки перпендикулярно до опори, плечі над кистями; якщо плечі попереду кистей, виконавець відчує біль у кистях;

- **Упор лежачи боком;**
 - опора на одній руці, друга рука вздовж тіла або на поясі; тіло пряме, ноги разом;

- **Упор лежачи боком на передпліччі;**
 - опора на боковій поверхні ноги і передпліччя;

- **Упор стоячи на колінах;**
 - опора на руках і колінах, гомілки лежать на опорі; між стегнами і тулубом кут 90°;

• **Упор руки в сторони, (крест);**
 • обычно выполняется на кольцах; точки хвата и плечи на одной горизонтальной линии; если плечи находятся выше или ниже точек хвата, выполнение упражнения не зачитывается;

• **Упор руки в сторони углом;**
 • выполняется одновременно упор руки в стороны и прямой угол; кисти повернуты наружу; плечи на уровне точек хвата;

• **Смешанные упоры;**
 • этот вид упора выполняется с дополнительной опорой какой либо частью тела, кроме рук;

• **Упор лежа;**
 • кисти разведены на ширину плеч, большие пальцы повернуты слегка внутрь; руки перпендикулярны опоре, плечи над кистями; если плечи впереди кистей, исполнитель будет ощущать боль в кистях;

• **Упор лежа боком;**
 • опора на одной руке, другая рука вдоль тела или на поясе; тело прямое;

• **Упор лежа боком на предплечье;**
 • опора на боковой поверхности ноги и предплечья;

• **Упор стоя на коленях;**
 • опора на руках и коленях, голени лежат на опорі; между бедрами и туловищем, руками и туловищем угол 90°;

- **Cross support (crucifix);**
 - this position usually executes on rings; points of grip and shoulders are on one line; if shoulders are higher or lower point of grasp, execution of exercise is not account;

- **L – cross;**
 - at this position executes simultaneously cross support and right angle, hands turned outside, shoulders are at level point of grasp;

- **Mixed support;**
 - this kind of support executes with additional support any part of the body except of arms;

- **Lying support; front lying support;**
 - hands are on the floor and separated at shoulder width apart; thumbs slightly turned inside; arms are at vertical position; if shoulders are in front of hands, executor will be to feel some/small pain in wrists;

- **Side leaning support;**
 - a support on one arm, other arm at side or on hips; the body its straight, legs closed;

- **Side leaning forearm support;**
 - the support at side surface of leg and forearm;

- **Kneeling hands support;**
 - the support on knees and hands; arms are on the floor at shoulder weight apart; between thighs and the trunk right angle;



- Упор лежачи ззаду;
- руки на ширині плечей на опорі вертикально; все тіло витягнуто в одну лінію;

- Упор лежачи ззаду на передпліччях;
- опора на зігнутих руках — передпліччя лежать на підлозі вздовж тіла; ноги опираються на п'ятки;

- Упор лежачи із зігнутими руками (на грудях);
- вся передня поверхня тіла лежить на опорі; руки зігнуті у ліктях, кисті на опорі під пахвами;

- Упор лежачи кільцем;
- опора руками поперед плечей, тулуб вертикально, таз і стегна на опорі; ноги зігнуті назад і ступні торкаються потилиці; голова нахилена назад;

- Упор лежачи на передпліччях;
- тіло пряме від носків до голови; передпліччя на опорі, плечі вертикально; передня поверхня тіла не торкається опори; при виконанні на приладі ноги розводяться для додаткової опори стегнами, тому що опора на носках небезпечна;

- Упор лежачи на руках ноги нарізно (брусся);
- руки злегка зігнуті і опираються на жердини; тіло пряме, стегна не опускаються нижче жердини; ноги розведені лежать на жердинах;

• Упор лежачи ззаду;
• руки на ширині плечей на опорі вертикально; все тіло витягнуто в одну лінію;

• Упор лежачи ззаду на передпліччях;
• опора на согнутих руках — передпліччя лежать на підлозі вздовж тіла; ноги опираються п'ятами о пол.;

• Упор лежачи з согнутими руками (на грудях);
• вся передня поверхня тіла лежить на опорі; руки зігнуті в ліктях, кисті на опорі під пахвами;

• Упор лежачи кільцем;
• опора руками впереди плечей, туловище вертикально, таз і бедра на опорі; ноги зігнуті назад і ступні торкаються потилиці; голова нахилена назад;

• Упор лежачи на передпліччях;
• тіло пряме від носків до голови; передпліччя на опорі, плечі вертикально; передня поверхня тіла не торкається опори; при виконанні на снаряді ноги розводяться для додаткової опори стегнами, так як опора на носках небезпечна;

• Упор лежачи на руках ноги нарізно (брусся);
• руки злегка зігнуті і опираються на жердини; тіло пряме, стегна не опускаються нижче жердей; ноги розведені і лежать на жердинах;

- Leaning support rear ways;
back leaning support;
- hands on the floor at shoulder width apart vertically; the body extended to straighten line;

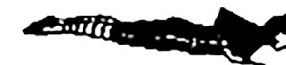
- Back lying with forearm support; underarm support;
- the support on bent arms — forearms lie on the floor long of the body; the body with extended legs supports with heels on the floor;

- Prone lying position; bent hand leaning rest;
- all upper surface of the body is on the floor; arms bent in elbows; hands are under arms — pit on the floor;

- Lying support on ring position;
- support with arms in front of shoulders, the trunk vertical, pelvis and hips are on the floor, legs bent backward and feet touch the head; the head hang backward;

- Lying with forearm support;
- the body is stretched from toes to the head; forearms are on the floor, palms turned forward; upper hands at vertical position; thighs are not touch the floor; when this position executes legs straddled for additional support with thighs, because support with toes on bars is dangerous;

- Prone lying position underarm support straddled legs (P. bars);
- hands slightly bent and are on bars; the body is straight, thighs aren't move lower of bars; legs straddled and are on bars;



- **Упор лежачи на стегнах;**
 - відрізняється від вище названого положення лише тим, що стегна лежать на опорі і спина прогнута;

- **Упор сидячи ззаду;**
 - ноги прямі і зімкнуті; тулуб нахилений назад, опора руками за спиною; виконавець має відчувати комфортне положення;

- **Упор сидячи на приладі (бруси);**

- **Упор сидячи ззаду ноги нарізно (змішаний сід);**

- виконавець, сидячи у сиді ноги нарізно, має упор руками за спиною.

- **Упор сидячи ноги нарізно;**
 - опора руками знаходиться попереду тіла.

- **Упор сидячи ззаду зігнувшись;**

- під час виконання положення ноги піднімаються до вертикального положення;

- **Упор стоячи на одному коліні;**
 - вільна нога є продовженням тулуба; руки і стегна паралельні, дивитись прямо;

- **Упор стоячи на одному коліні боком;**

- тіло повернуто боком до опори; опорні руки і стегно паралельні; вільна нога відведена вбік або вбік — донизу;

• **Упор лежачи на бедрах;**
 • отличается от выше названного положения лишь тем, что бедра лежат на опоре и спина прогнута;

• **Упор сидячи ззаду;**
 • ноги прямые и сомкнутые; туловище наклонено назад, опора руками за спиной; исполнитель должен ощущать комфортное положение;

• **Положення сидя на снаряді (брусья);**

• **Упор сидячи ззаду ноги врозь (смешаний сід);**

• исполнитель, сидя ноги врозь, имеет упор руками за спиной.

Упор сидячи ноги врозь;

• опора руками находится перед телом.

• **Упор сидячи ззаду согнувшись;**

• во время выполнения положения ноги поднимаются до вертикального положения;

• **Упор стоячи на одному коліні;**

• свободная нога — продолжение туловища; руки и бедра параллельны; смотреть прямо;

• **Упор стоячи на одному коліні боком;**

• тело повернуто боком к опоре; опорные рука и нога параллельны; свободная нога отведена в сторону или в сторону — книзу;

- **Support Lying on thighs;**
 - this position differs from above described so that at this position thighs lies on the floor and the back arched;

- **Seating support rear ways; back seating support;**

- legs stretched and closed; the trunk leaned backward, arms are on the floor behind of the body at shoulder width apart; an executor may feel comfortable position on sitting;

- **Seat position on the apparatus (bars);**

- **Back straddle sit support (mixed seat position);**

- executor who is at seat straddle legs position has support with his hands bending of the back;

- **Straddle legs support;**

- arms support is in front of the body;

- **Packed back seating support; V — back seating support;**

- when executes seat position with arm support behind of the back legs lifts upward to vertical;

- **Arms support standing on one knee;**

- free leg parallel to the floor and the trunk with free leg form straight line; arms and support thigh is parallel;

- **Side hand support standing on one knee;**

- the body turned with a side to the floor; one arm and thigh of bent leg parallel each other; free leg moved sideward or sideward or side — downward;



- **Хвати;**
 - Хват: спосіб утримання за прилад або із партнером;

- **Хват вузький;**
 - відстань між кистями не більше долоні;

- **Хват глибокий;**
 - виконується більш часто на кільцях; кільце пересікає долоню по діагоналі;

- **Хват зворотній;**
 - кисті повернуті всередину; великі пальці назовні;

- **Хват знизу;**
 - великі пальці повернуті назовні; при хваті за прилад із двома робочими осями (бруси), пальці повернуті назад;

- **Хват різний;**
 - великі пальці направлені вліво вправо;

- **Хват схресний;**
 - одна рука знаходиться поверх другої схресно;

- **Хват широкий;**
 - руки розміщені на робочій вісі ширше плечей;

- **Хвати з партнером;**

- **Захват;**
 - виконується хват за променево-зап'ясні суглоби;

• **Хваты;**
 • Хват: способ удержания за снаряд или с партнером;

• **Хват узкий;**
 • расстояние между кистями не более ладони;

• **Хват глубокий;**
 • выполняется более часто на кольцах; кольцо пересекает ладонь по диагонали;

• **Хват обратный;**
 • кисти повернуты внутрь; большие пальцы наружу;

• **Хват снизу;**
 • большие пальцы повернуты наружу; при хвате за снаряд с двумя рабочими осями (брусья), пальцы повернуты назад;

• **Хват разный;**
 • большие пальцы направлены влево вправо;

• **Хват скрестный;**
 • одна рука находится сверху другой скрестно;

• **Хват широкий;**
 • руки размещены на рабочей оси шире плеч;

• **Хваты с партнером;**

• **Захват;**
 • выполняется хват за лучезапястные суставы;

- **Grips; grasps; holds;**
 - Grip, grasp: the way of holding a gym apparatus or with partner;

- **Narrow grip/grasp;**
 - distance between hands is not more one palm;

- **Wrist grasp; deep grip;**
 - performs more often on rings; a ring crosses though a palm in diagonal direction;

- **Dislocated grasp/grips;**
 - when hands turn inside thumbs directing outside;

- **Reverse grip; under grasp;**
 - thumbs turned outside; during performing grip with two excises (parallel bars) thumbs turned backward;

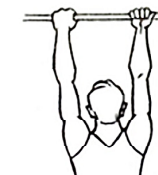
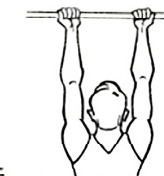
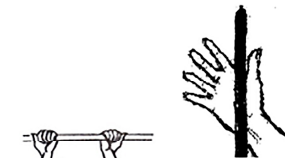
- **Mixed grip; combined grasp;**
 - thumbs turned to the left or to the right;

- **Grossed grip/grasp;**
 - one hand is over other one and hands crossing;

- **Apart grasp/grip; broad grasp;**
 - arms placed on working axis wider of shoulders;

- **Grasps with a partner;**

- **Handclasp grasp; wrist grasp;**
 - performs corpus/wrist bones grasp;



- **Однoйменний хват;**
- хват партнерів однoйменними руками;

- **Лицевий хват;**
- хват, при якому прoтилежні руки партнерів опираються одна на одну долонями із зігнутими пальцями;

- **Обхват;**
- захват руки партнера вище ліктя;

- **Прямий хват;**
- виконується, коли партнер знаходиться у стійці на руках його партнера;

- **«Решітка»;**
- зчеплені руки двох партнерів для кидка верхнього партнера;

- **«Хвиля»;**
- Послідовне згинання та розгинання в суглобах;

- **«Хвиля» в сторону;**
- **«Хвиля» вперед;**
- **«Хвиля» назад;**
- **«Хвиля» кистею;**

- **Шпагат:** сід із найбільш розведеними ногами, коли внутрішня, задня, передня сторони ніг прижаті до підлоги;

- **Шпагат кільцем;**
- при виконанні шпагату нога позаду згинається максимально назад, тулуб нахилиється назад і голова торкається ступні; руки опираються в підлогу і зберігають рівновагу; більш складне виконання цієї

• **Одноименный хват;**
• хват партнеров одноименными руками;

• **Лицевой хват;**
• хват, при котором противоположные руки партнеров опираются одна на другую ладонями с согнутыми пальцами;

• **Обхват;**
• захват руки партнера выше локтя;

• **Прямой хват;**
• выполняется, когда партнер находится в стойке на руках его партнера;

• **«Решетка»;**
• сцепленные руки двух партнеров для броска верхнего партнера;

• **«Волна»;**
• Последовательное сгибание и разгибание в суставах;

• **«Волна» в сторону;**
• **«Волна» вперед;**
• **«Волна» назад;**
• **«Волна» кистью;**

• **Шпагат:** сед с максимально разведенными ногами, когда внутренняя, задняя, передняя стороны ног прижаты к полу;

• **Шпагат кольцом;**
• при выполнении шпагата нога сзади сгибается максимально назад; туловище наклоняется назад и голова касается ступни; руки опираются на пол и сохраняют равновесие; более сложное выполнение этого

- **Snake grasp hands;**
- identical grasp;

- **Facial grasp; contrary grasp;**
- clasp when opposite arms partners support to each other with palms bending fingers;

- **Elbow grasp;**
- partners grasp hand higher of elbow;

- **Straight grasp;**
- performs when partner is in handstand on hands his partner;

- **Basket grip;**
- clasped arms two partners for a throw of a partner standing on a basket grip;

- **«Body wave»**
-Consecutive flexing and extension in links;

- **Side (ward) body wave;**
- **Front body wave;**
- **Back body wave;**
- **Hand wave;**

- **Split:** seat position/sit with maximum legs spreader when inner side, back side, front side of legs are pressed to the floor;

- **Ring split; split in ring position;**
- when executes split, leg that is behind of the trunk bends maximum backward; the trunk bends backward and head touches of bent leg foot; arms are on the floor and help to



вправи при захваті ступні кистями;

упражнения при захвате ступни кистями;

keep scale; more complicated execute this exercise with hands grasp of foot;

- Шпагат ноги нарізно:

- ноги максимально розведені в сторони; помилково цей шпагат називають поперечним, забуваючи, що плечова вісь не пересікається із віссю опори ногами;

• Шпагат ноги врозь:

• ноги максимально розведені в сторони; ошибочно этот шпагат называют поперечным, забывая, что плечевая ось не пересекается с осью опоры ногами;

- Side split:

- both legs maximum spreader sideward; by mistake this kind of split calls diametrical split and forget that shoulders line is not crosses with leg support axis / line;



- Шпагат ноги нарізно, лежачи на животі:

- коли тіло знаходиться в цьому положенні, можна перевірити чи дійсно вся внутрішня поверхня стегон торкається підлоги;

• Шпагат ноги врозь, лежачи на животі:

• когда тело находится в этом положении, можно проверить действительно ли вся внутренняя поверхность бедер касается пола;

- Side split lying with stomach on the floor;

- when the body at this position easy to check/control if really all surface of hips presses at the floor;



- Шпагат однойменний;

- у положенні сидячи або стрибком права нога і права рука знаходяться попереду тіла, друга нога і рука позаду;

• Одноименный шпагат;

• в положении сидя или прыжком правая нога и правая рука находятся впереди тела, другая нога и рука позади тела;

- Unilateral/one sided split;

- on the floor or with jump, one sided leg and arm are in front of the trunk; other one sided leg and arm are behind of the trunk;



- Шпагат правою/лівою;

- нога, яка попереду, лежить задньою поверхнею на підлозі; нога, яка позаду – передньою поверхнею;

• Шпагат правой/левой;

• нога, которая впереди, лежит задней поверхностью на полу; нога, которая сзади – передней поверхностью;

- Split with right/left leg in front of the body;

- the leg that is in front of the body lies with back surface of leg on the floor; other leg pressed at the floor with front surface;



- Шпагат різнойменний;

- при цьому положенні тіла попереду знаходяться права нога і ліва рука, позаду – ліва нога, права рука;

• Разноименный шпагат;

• при этом положении тела впереди находится правая нога и левая рука, сзади – левая нога и правая рука;

- Opposite split;

- at this body position in front of the trunk is opposite leg and arm; other opposite leg and hand are behind of the trunk;



- Штанга;

- Вправи зі штангою:

- Випад з гантелями:

- випадом примушуєш працювати всі нижні м'язи тіла і поліпшуєш стійкість і спортивну виразність;

- тримай гантели з боків долонями всередину;

• Штанга;

• Упражнения со штангой.

• Выпад с гантелями:

• выпадом заставляешь работать все нижние мышцы тела и улучшаешь устойчивость и спортивную выразительность;

• держи гантели с боков ладонями внутрь;

- Barbell;

- Exercises with a barbell.

- Dumb-bells lunge:

- Lunging works all your lower body muscles and improves stability and sporting performance.

- Hold the dumb-bells by your sides with palms facing in;

- head up, looking forward;

- голова вгору, дивись вперед;
- тіло пряме;
- ступні нарізно злегка і носками вперед;
- великий крок вперед, зберігаючи ступні вперед;
- опусти позаду коліно ледве не торкаючись підлоги;
- плечі позаду - не дозволяй горбатитись;
- зберігай тіло пряме підчас вправи;
- згинай ведучу ногу поки стегно не знаходиться паралельно підлозі;
- не дозволяй ведучому коліну пройти носки;
- повернись у в.п., відштовхуючись ступнею, яка попереду;

- **Випад із штангою:**

- порядок дій такий самий як для випаду з гантелями;
- тримай штангу на задній стороні плечей, не на шії;
- тягни лікті і плечі назад;
- зберігай тіло весь час прямим;

- **Жим на лаві:**

- тренажер для жиму є король рухів верхньої частини тіла, роботи грудей, плечей і трицепсів разом;
- 1 - захвати гриф ширше плечей;
- зберігай м'язи живота весь час напруженими;
- тримай гриф прямо над грудьми;
- голова і плечі спираються на лаву;
- підтримуй природню дугу в спині;
- ступні на полу для стійкості;

- голова вверху, смотри вперед;
- тело прямое;
- ступни врозь, слегка и носками вперед;
- большой шаг вперед, сохраняя ступни вперед;
- опусти сзади колено до касания пола;
- плечи сзади - не разрешай горбатиться;
- сохраняй тело прямое во время упражнения;
- сгибай ведущую ногу пока бедро не находится параллельно полу;
- не позволяй ведущему колену пройти носки;
- вернись в и.п., отталкиваясь ступней которая впереди;

• **Випад со штангой:**

- порядок действий такой же как для выпада с гантелями;
- держи штангу на задней стороне плеч, не на шее;
- тяни локти и плечи назад;
- сохраняй тело все время прямым;

• **Жим на скамье:**

- тренажер для жима - король движений верхней части тела, работы груди, плеч, и трицепсов вместе;
- захвати гриф шире плеч;
- сохраняй мышцы живота все время напряженными;
- держи гриф прямо над грудью;
- голова и плечи опираются на скамью;
- поддерживай естественную дугу в спине;
- ступни на полу для устойчивости;

- body upright with core muscles engaged;
- feet apart slightly with toes pointing forward;
- take a big step forward, keeping both feet pointing forward;
- lower your rear knee until it almost touches the floor;
- shoulders back- don't be tempted to hunch forward;
- keep your body upright throughout the exercise;
- bend your leading leg until your thigh is parallel to the floor;
- don't let your leading knee travel past your toes;
- return to the start by pushing off your front foot.

- **Barbell lunge:**

- the form points are the same as for the lunge with the dumb-bells.
- hold a barbell across the back of your shoulders, not your neck;
- pull your elbows and shoulders back;
- keep your body upright throughout.



- **Bench press:**

- the bench press is the king of upper-body moves, working your chest, shoulders and triceps together.
- 1 - grip the bar just wider than shoulder-width apart;
- keep your core muscles engaged throughout;
- hold the bar directly above your chest;
- head and shoulders supported by the bench;
- maintain the natural arch in your back;
- feet flat on the floor for stability;



2 - опускай гриф повільно над грудьми, потім вижимай вгору знову енергійно;

- Лікті в сторони;
- не піднімай стегна від лави, коли вижимаєш штангу назад вгору;

- **Жим штанги від плечей:**
 - тримай штангу на вершині грудей;
 - вижимай штангу вгору поки руки не випрямляться;

- **Згортання біцепсів штангою:**
 - ставай прямим із плечима позаду і внутрішньо закріпленим;
 - тримай штангу біля стегон хватом знизу;
 - скручуй гриф вгору до верха грудей, зберігаючи лікті прижатими близько до боків;
 - зажми біцепси на вершині і опусти гриф повільно у в.п.;
 - не піднімай лікті та не качай тіло, щоб збільшити додатковий поштовх;

- **Присід:**
 - **Стойка ноги нарізно;**
 - поклади гриф на плечі позаду, не на шию;
 - Плечі і лікті позаду;
 - голова прямо, дивлячись вперед;
 - укріпи м'язи живота, утримуючи їх тугими;
 - зігни коліна і опусти в присід як тільки можеш;
 - зберігай тулуб прямим;
 - коліна на лінії зі ступнями;
 - зберігай прогнуту спину - не дозволяй хребту згинатись вперед;
 - тримай голову вгору і дивись вперед;

- опускай гриф медленно над грудью, затем отжимай вверх снова энергично;

- Локти в стороны;
- не поднимай бедра от скамьи, когда выжимаешь штангу обратно вверх;

- **Жим штанги от плеч:**
 - держи гриф на вершине груди;
 - выжимай штангу вверх пока руки не выпрямлятся;

- **Свертывание бицепсов штангой:**
 - стань прямим с плечами сзади и внутренне закреплённый;
 - держи штангу возле бедер хватом снизу;
 - скручивай гриф вверх до верха груди, сохраняя локти прижатыми близко к бокам;
 - зажми бицепсы на вершине и опусти гриф медленно в и.п.;
 - не поднимай локти и не качай тело, чтобы приобрести дополнительный толчок;

- **Присед:**
 - **Стойка ноги врозь;**
 - положи гриф на плечи сзади, не на шею;
 - Плечи и локти сзади;
 - голова прямо, глядя вперед;
 - укрепи мышцы живота, удерживая их тугими;
 - согни колени и опусти в присед как только можешь;
 - сохраняй туло выше прямым;
 - колени на линии со ступнями;
 - сохраняй прогнутую спину - не разрешай позвоночнику сгибаться вперед;
 - сохраняй голову вверх и смотри вперед;

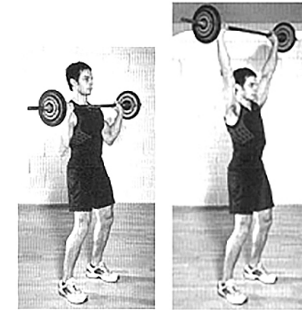
2 - lower the bar slowly to just above your chest, then press back up again powerfully;

- elbows to the sides;
- do not lift your hips off the bench as you press the bar back up.

- **Barbell shoulder press:**
 - hold the bar so it's resting on the top of your chest;
 - press the bar straight up until your arms are straight.

- **Barbell biceps curl:**
 - stand up straight with your shoulders back and core braced;
 - hold a barbell either side of your thighs in an underhand grip;
 - curl the bar up chest-height, keeping your elbows tucked close to your sides;
 - squeeze you biceps at the top and lower the bar slowly to the start;
 - don't lift your elbows or rock your body to gain extra momentum.

- **Crouch stand:**
 - **Straddle stand;**
 - rest the bar on the back of your shoulders, not your neck;
 - shoulders and elbows back;
 - head up, looking forward;
 - brace your core muscles by holding your abdominals tight;
 - bend the knees and lower your backside towards the floor as far as you can manage;
 - keep your torso as upright as you can manage;
 - knees in line with feet;
 - maintain the natural arch in your back-don't allow your spine to curve forwards;



- штовхай спину вгору п'ятками;
(8-10 повторів);

- Пожимання плечима:

- тримай важку штангу попереду стегон хватом зверху;

- зберігай тіло прямим і м'язи живота напруженими;

- без руху яких-небудь других частин тіла, піднімай плечі вгору до вух;

- зіжми трапецієвидні м'язи на вершині і потім повернись у в.п. контрольованим рухом;

- Поштовх жимом:

- Слідуй подібній формі жиму з плечей;

- до піднімання «розкрий» коліна і опустиись у напівприсід;

- коли штовхаєш вгору ногами, жми гриф прямо над головою - додатковий поштовх дозволить вижати більш важку вагу;

- Римська тяга у положенні стоячи ноги нарізно зігнувшись:

- опусти гриф до гомілок, нахилиючись «відкрий» коліна, зберігаючи пряму спину;

- Розкочуй штангу:

- починай з упору стоячи на колінах, тримаючи штангу ширше плечей прямо під плечима;

- зберігаючи спину і руки прямими і тіло закріпленим, викочувати штангу попереду себе;

• толкай спину вверх пятками;
(8-10 повторений);

• Пожимание (плечами):

• держи тяжелую штангу перед бедрами хватом сверху;

• сохраняй тело прямым и мышцы живота напряженными;

• без движения каких-либо других частей тела, поднимай плечи вверх к ушам;

• зажми трапециевидные мышцы наверху и затем вернись в и.п. контролируемым движением;

• Толчек жимом:

• Следуй подобной форме жима с плеч;

• до поднимания «раскрой» колени и опустиись в полуприсед;

• когда толкаешь вверх ногами, жми гриф прямо над головой - слегка дополнительный толчок позволит слегка выжать более тяжелый вес;

• Римская тяга в положении стоя ноги врозь согнувшись:

• опусти гриф к голням, наклоняясь «открой» колени, сохраняя прямую спину;

• Раскатай штангу:

• начинай з упору стоячи на колінах, держа штангу ширше плечей прямо под плечами;

• сохраняя спину и руки прямыми и телом закрепленим, выкатывать штангу перед собой;

- keep your head up and looking forward;

- push back up through your heels. (8-10 reps.)

- Shoulder shimmy:

- hold a heavy barbell in front of your thighs with an overhand grip;

- keep your body upright and your core muscles braced;

- without moving any other part of your body, lift your shoulders up towards your ears;

- squeeze your traps at the top of the move and then return to the start in a controlled manner.

- Push press:

- Follow a similar form to the shoulder press;

- before you lift, «unlock» your knees and drop into a shallow/ semi-squat;

- as you push up with your legs, press the bar directly overhead- the added momentum will allow you to press heavier weights;

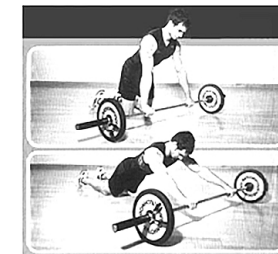
- Romanian deadlift to bent over row:

- lower the bar down your shins by bending at the hips and unlocking your knees, while keeping your back straight;

- Barbell roll out:

- start on your knees, holding the barbell just wider than shoulder-width apart and directly beneath your shoulders;

- keeping your back and arms straight and your core braced, roll the barbell out in front of you;



- зупинись перед тим як відчуєш, що втрачаєш форму, потім повернись зворотнім способом;

- Скручування штанги:

- стій високо з плечима відведеними назад, лікті притиснуті до боків і тіло закріплене;

- тримай штангу назовні стегон;

- піднімай вагу без качу назад, щоб використати поштовх, зупинись перед тим, як передпліччя досягають вертикалі;

- опускай вагу під контролем; зберігай лікті підібраними у продовженні всього руху;

- стоячи, жми штангу трицепсами;

- тримай штангу над головою;

- згинай руки в ліктях, щоб послати штангу за голову, без руху плечових частин рук;

- Сійка ноги нарізно;

- Ривок у присід:

1- Починай в положенні тяги з грифом біля гомілок прямо під плечима;

- захопи гриф зовні ніг і зберігай спину і м'язи живота закріпленими, коли опускаєш стегна, щоб почати підняття;

2- тягни гриф вгору енергійно попереду, зберігаючи гриф біля тіла і піднімаючи високо лікті;

3 - коли гриф дістає верху грудей, поверни його зверху так, щоб він залишався на пальцях і передніх сторонах плечей;

4 - із ліктями, направленими вперед і прямою спиною наскільки можеш утримати, опустись у присід, зберігаючи коліна на лінії зі ступнями;

• остановись перед тем как чувствуешь, что теряешь форму, затем вернись обратным способом;

• Скручивание штанги:

• стой высоко с плечами, отведенными назад, локти прижаты к бокам и тело закрплено;

• держи штангу снаружи бедер;

• поднимай вес без кача назад, чтобы использовать толчок, остановись перед тем, как предплечья достигнут вертикали;

• опускай вес под контролем; Сохраняй локти подобранными в течение движения;

• стоя, жми штангу трицепсами;

• держи штангу над головой;

• сгибай руки в локтях, чтобы послать штангу за голову, без движения плечевых частей рук;

• Сійка ноги врозь;

• Рывок у присед:

• начинай в положении тяги грифом возле голени и прямо под плечами;

• захвати гриф снаружи ног и сохраняй спину прямой и мышцы живота закреплёнными, когда опускаешь бедра, чтобы начать поднимание;

• тяни гриф вверх энергично впереди, сохраняя гриф около тела и поднимай локти высоко;

• когда гриф достигает верха груди, поверни его сверху так, чтобы он оставался на пальцах и передних сторонах плеч;

• с локтями, направленными вперед и прямой спиной наскільки можеш удержатъ, опустись в присед, сохраняя колени на линии со ступнями;

- stop before you feel you'll lose form, then return the way you came.

- Barbell curl:

- stand tall with your shoulders retracted, your elbows tucked into your sides and your core braced;

- hold the barbell just outside your hips;

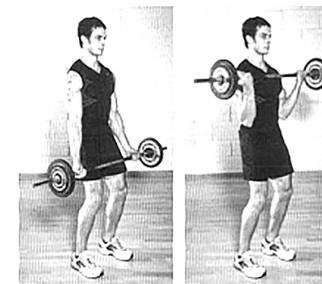
- lift the weight without rocking back to use momentum, stopping just before your forearms reach vertical;

- lower the weight under control. Keep your elbows tucked in throughout the move.

- standing EZ-bar triceps press:

- hold an EZ-bar above your head;

- bend at the elbows to send the bar behind your head, without moving your upper hands.



- Straddle stand;

- Power clean to front squat:

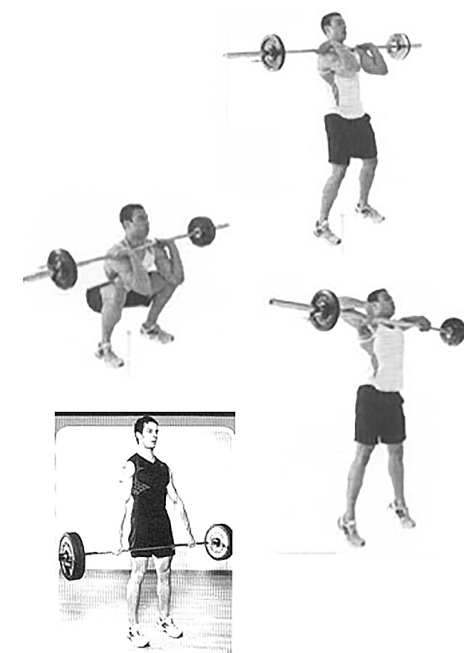
1 - Start in a deadlift position with the bar close to your shins and directly beneath your shoulders;

- grip the bar just outside your legs and keep your back straight and core braced as you drop your hips to begin the lift;

2 - pull the bar up powerfully in front of you, keeping the bar close to your body and raising your elbows high;

3 - as the bar reaches chest-height, flip it over so it rests on your fingers and the fronts of your shoulders;

4 - with your elbows pointing forward and your back as upright as you can manage, lower into a squat, keeping your knees in line with your feet;



- штовхни спину вгору і потім обережно знову поклади гриф на підлогу, щоб починати наступний повтор;

- закріпись над грифом, зберігаючи спину рівною, а плечі позаду;

- штовхайся ягодицями з допомогою п'яток;

- зберігай плечі позаду, гриф підними над гомілками;

• коли гриф мене коліна, штовхни стегна вперед;

• толкни спину вверх и затем осторожно вновь постав гриф на пол, чтобы начать следующий повтор;

• закрепиись над грифом, сохраняя спину ровной, а плечи сзади;

• толкайся ягодицами и посредством пяток;

• сохраняй плечи сзади, гриф подними над голеньями;

• когда гриф минует колени, толкни бедра вперед;

- push back up and then carefully reset the bar on the floor to begin the next repetition;

- brace your core and position your shoulders over the bar, keeping your back flat and your shoulders retracted;

- push with your glutes and through your heels;

- keep your shoulders back, the bar should rise up your shins;

- as the bar passes your knees, push your hips forward.

• Тяга:

• починай зі ступнів нарізно і тримай гриф біля гомілок хватом зверху зовні колін;

• закрепиись у положенні плеч над грифом, зберігаючи спину рівною, а плечі позаду;

• штовхайся сідницями і п'ятками;

• зберігай плечі позаду, гриф підними над гомілками;

• коли гриф міне коліна, штовхни стегна вперед;

• Тяга:

• начинай со ступней врозь и держи гриф у голеней хватом сверху снаружи колен;

• закрепиись в положении плеч над грифом, сохраняя спину ровной, а плечи сзади;

• толкайся ягодицами и посредством пяток;

• сохраняй плечи сзади, гриф подними над голеньями;

• когда гриф минует колени, толкни бедра вперед;

- Dead lift

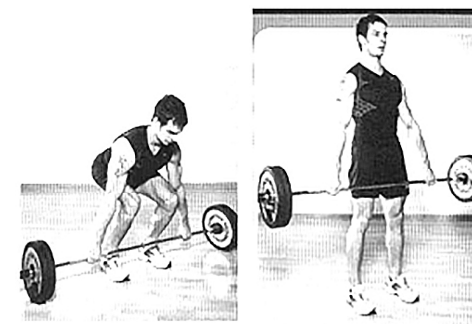
- Start with your feet shoulder-width apart and hold the bar close to your shins with an overhand grip just outside your knees;

- brace your core and position your shoulders over the bar, keeping your back flat and your shoulders retracted;

- push with your glutes and through your heels;

- keep your shoulders back, the bar should rise up your shins;

- as the bar passes your knees, push your hips forward.



ДЖЕРЕЛА / ИСТОЧНИКИ / REFERENCES

1. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. — М.: ФиС, 1969. — 187 с.
2. Гаввердовский Ю. К., Мамзин В. И. Профилирующие гимнастические упражнения // Гимнастика.—1989.— Вып. 2. — С. 27–31.
3. Гімнастична термінологія: навч. Посіб. / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. — К: Олімп. л-ра. - 2010. — 144 с.: іл.
4. Гимнастика: Учеб. для ин-тов физ. культуры. —2-е изд. / Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. — М.: ФиС, 1979. — 215 с.
5. Глосарій Європейського простору вищої освіти / Авт.-уклад.: І.І. Бабін, В.А. Ликова, І.Г. Павлова, М.В. Яковлева / За заг. Ред. Д-ра психол. Наук, проф., акад. НАПН України О.Я.Чебикіна. — Одеса: Видавець М.П. Черкасов, 2011.- 212 с.
6. Журавин М.Л. Гимнастика: учеб. для студ. выс. учеб. заведений / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. — М., Академия, 2002. — 436 с.
7. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навч. закл. // Фізичне виховання в школі. — 2002. — Вип. 1. — С. 14–41.
8. Палыга В. Д. Гимнастика: Учеб. пособие для студ. ф-тов физ. воспитания пед. ин-тов.— М.: Просвещение, 1982. — 288 с.
- 9.Петров П. К.Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высших учебных заведений / П. К. Петров. — М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
10. Сабиров Ю.А. Русско-английский словарь гимнастических терминов. - М.: Рус. яз., 1988.- 176 с.
11. Спортивная гимнастика /Под ред. Ю. К. Гаввердовского.— М.: ФиС, 1979. — 327 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. — К.: Олімпійська література, 2012. Т.2. — 392 с.
13. Теория и методика гимнастики: учеб. для факульт. физ. воспитания пед. ин-тов / под ред. В. И. Филипповича. — М.: Просвещение, 1971. — 448 с.
14. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посіб. / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди.— Х.: Консум, 1998. -240 с.

Павлов Юрій Васильович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання національного університету «Одеська юридична академія», - майстер спорту СРСР зі спортивної гімнастики. У минулому тривалий час працював завідувачем кафедри гімнастики Одеського державного педагогічного інституту імені К.Д. Ушинського. Має 95 наукових та методичних публікацій. Підготував майстрів спорту, які входили до складу збірної команди України, а також чемпіона світу зі спортивної гімнастики Віталія Марініча, який уже більше 20 років працює зі збірною командою США зі спортивної гімнастики. Іменем «Марініч» названий один із елементів спортивної гімнастики. Ю.В. Павлов тривалий час працював у спортивному товаристві «Rivercity» штату Луїзіана, США та добре на собі відчув необхідність знання гімнастичної термінології англійською мовою, а не тільки українською та російською. Ці обставини стали поштовхом для написання цієї книги на трьох мовах.



Чустрак Анатолій Петрович, кандидат педагогічних наук, доцент, приват-професор. У минулому тривалий час працював завідувачем кафедрою гімнастики та спортивних єдиноборств Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського, автор більш ніж 140 наукових та науково-методичних публікацій: навчальних посібників, методичних розробок та рекомендацій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних вузів, наукових статей, надрукованих в збірниках національних і міжнародних наукових конференціях в нашій країні та за рубежом (в Японії, Німеччині, Греції, США, Канаді, Італії, Росії, Польщі, Чехії та інших) в області фізичного виховання школярів та студентської молоді.



Мороз Ігор Вікторович, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання національного університету «Одеська юридична академія», майстер спорту СРСР зі спортивної гімнастики. Свого часу входив до складу збірної команди України. Призер чемпіонату СРСР зі спортивної гімнастики. Працював завідувачем кафедри гімнастики Одеського педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Має більше 90 наукових та методичних публікацій. З 2003 по 2005 рік за запрошенням департаменту федерації гімнастики працював у США тренером-консультантом.

