

The poster features a light green background with various decorative elements. At the top left, there is a circular pattern of diagonal lines in shades of brown and black. In the upper center, a red silhouette of a person is performing a handstand with one leg raised and arms extended. To the right, a trail of white oval shapes suggests movement. Below the main title, a red silhouette of a person stands on a red, angled platform, with arms outstretched. The background is decorated with white sunburst patterns, white oval trails, and gold starburst icons. At the bottom left, there is another circular pattern of diagonal lines in red and black. The text is presented in a white, hand-drawn font on a dark green oval, and the authors' names are on a brown, torn-edge paper-like background.

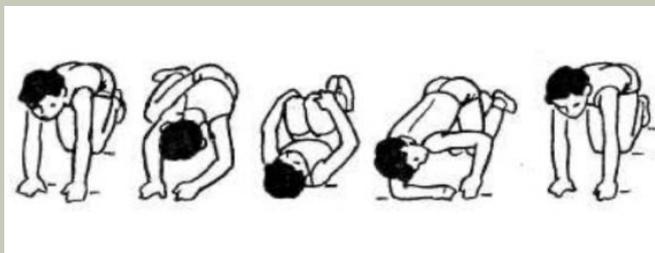
АКРОБАТИКА. ГИМНАСТИКА.

Подготовили ученицы
11"А" класса

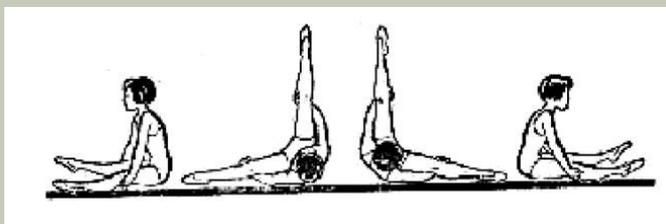
Новикова Мария
Курышова Валерия

ПЕРЕКАТЫ

Перекаат кувырок в сторону



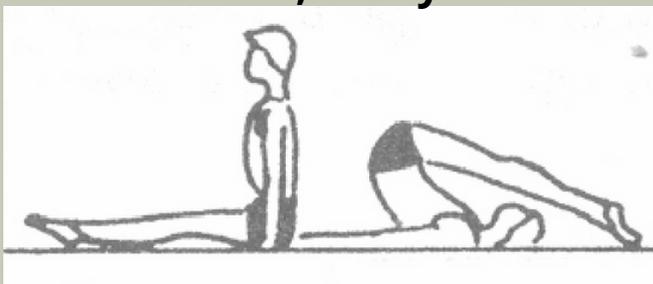
Круговой перекаат



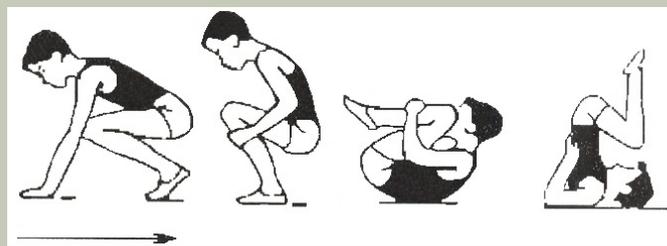
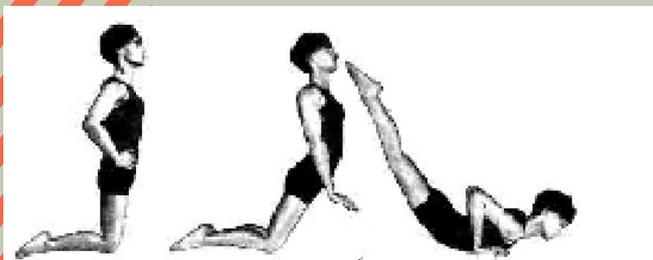
Перекаат в стойку на лопатках



Перекаат в стойку на лопатках, согнувшись



Перекаат вперёд из стойки на коленях



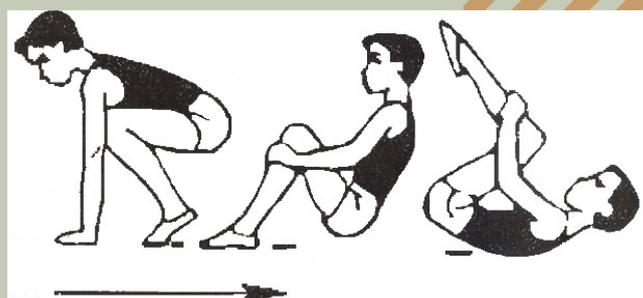
Перекаат в стойку на лопатках согнув ноги



Перекаат лёжа

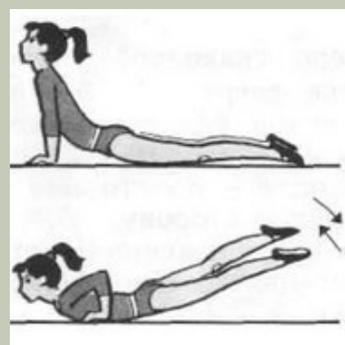


Перекаат лёжа на животе (лодочка)



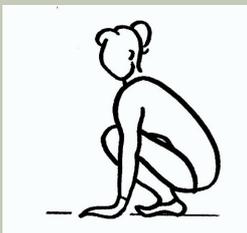
Перекаатываю вперёд и назад в группировке

Перекааты прогнувшись, лёжа на животе



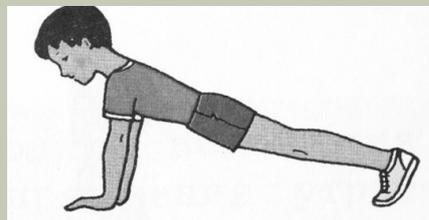
Упор присев

1

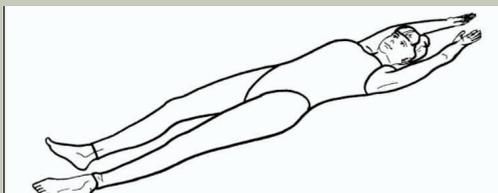


Толчком ног упор лёжа

2

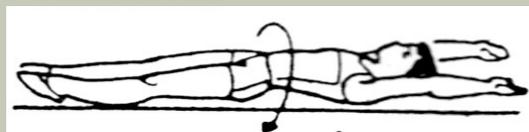


Лечь, руки вверх



3

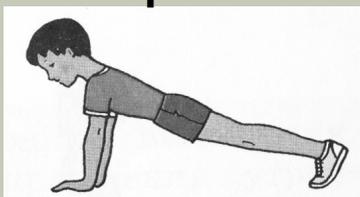
Пережат лёжа



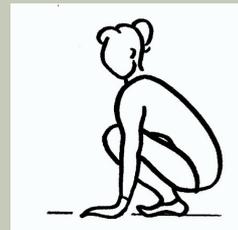
4

Упор лёжа

5



6



Пережат назад в стойку на лопатках



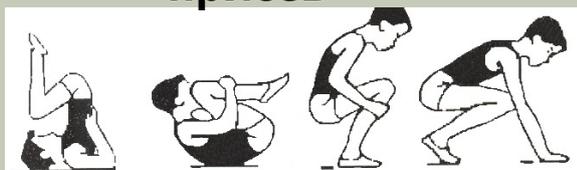
7

Стойка на лопатках, согнув ноги



8

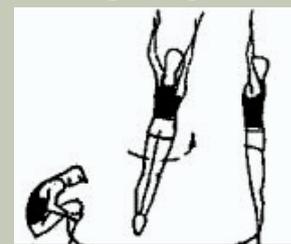
Пережат вперёд в упор присев



9

Встать прыжком вверх с поворотом на 180 градусов

10

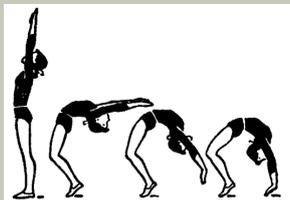


6 КЛАСС
ДЕВОЧКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

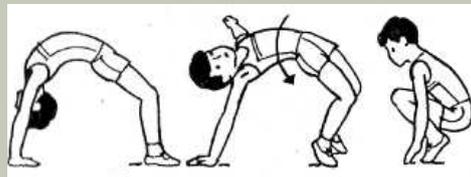
Мостик из положения стоя

11



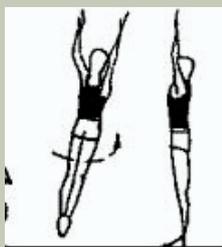
Встать в упор присев

12



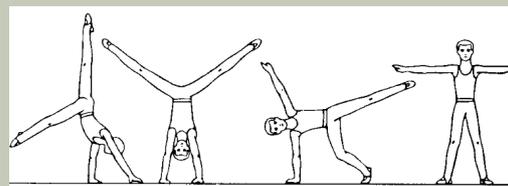
Встать прыжком вверх с
поворотом на 180 градусов

13



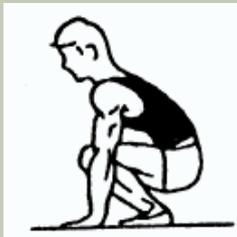
Колесо

14



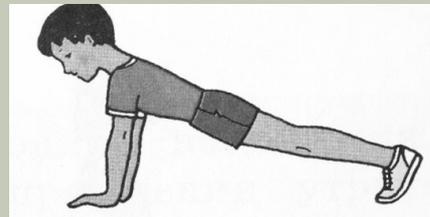
Упор присев

1



Толчком ног упор лёжа

2

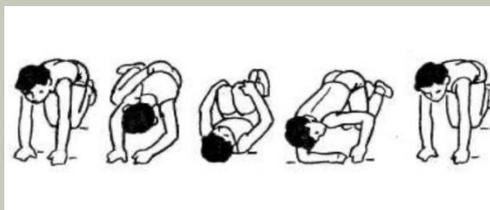


Упор стоя на коленях



3

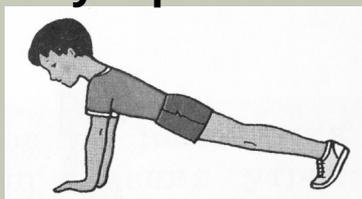
Перекаат кувырок в сторону



4

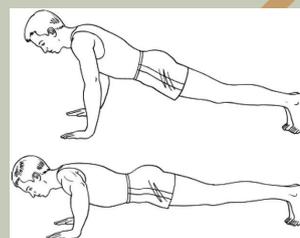
Толчком ног упор лёжа

5



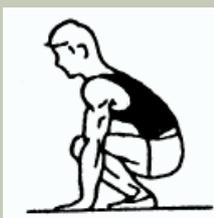
Отжимание

6

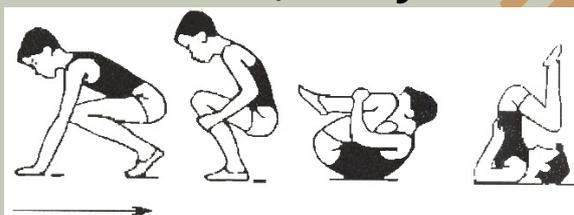


Упор присев

7



Перекаат в стойку на лопатках, согнув ноги



8

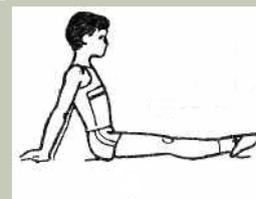
Перекаат вперёд в упор присев

9



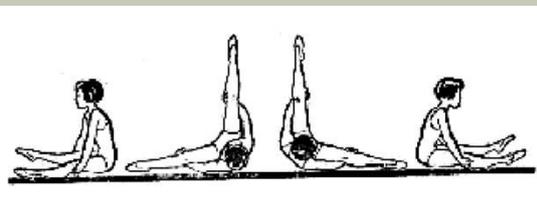
Упор сидя

10



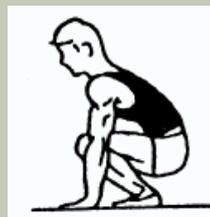
Круговой перекаат

11



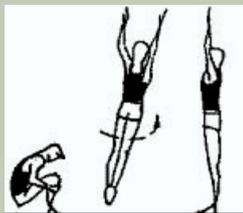
Упор присев

12



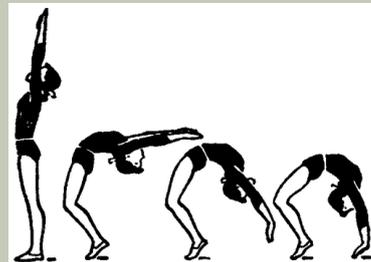
Встать прыжком вверх с поворотом на 180 градусов

12

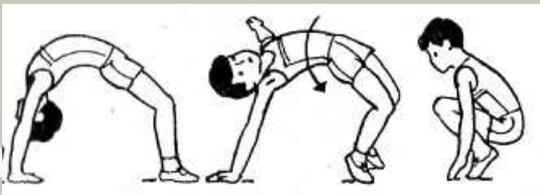


Мостик из положения стоя

13

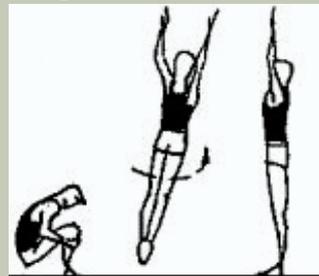


Поворотом встать в упор присев



14

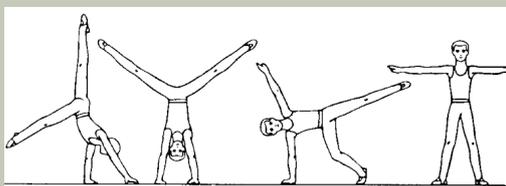
Встать прыжком вверх с поворотом на 180 градусов



15

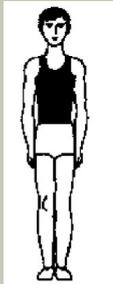
Колесо

16



Основная стойка

1



Равновесие на одной ноге
(ласточка)

2

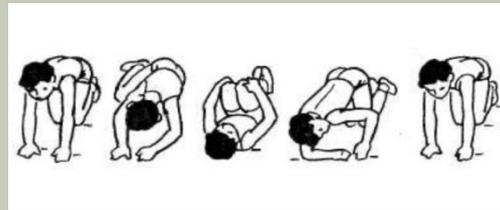


Переход в упор стоя на коленях



3

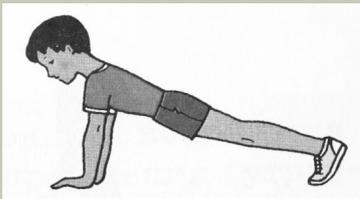
3 переката кувыркком в сторону



4

Толчком ног упор лёжа

5

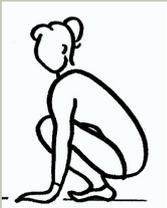


2 переката лёжа на животе
(лодочка)

6

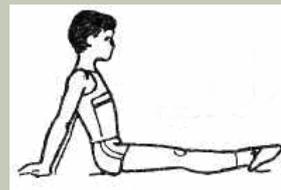


Толчком ног в упор присев



7

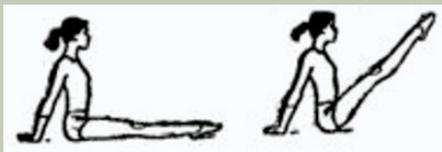
Упор сидя



8

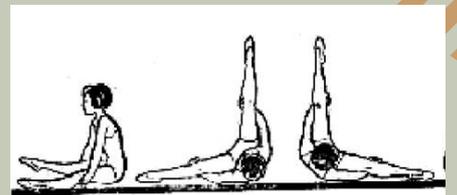
Сед углом- возвращение
в упор сидя

9

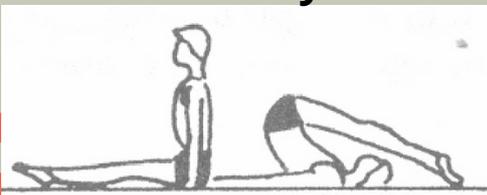


Круговой перекат

10



Перека в стойку на лопатках,
согнувшись



11

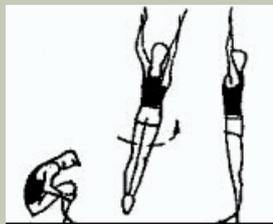
Толчком ног в упор присев



12

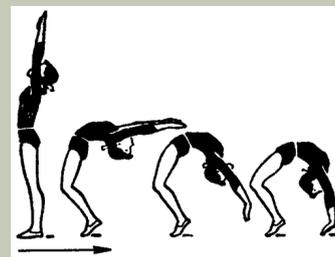
Встать прыжком вверх с поворотом на 180 градусов

13



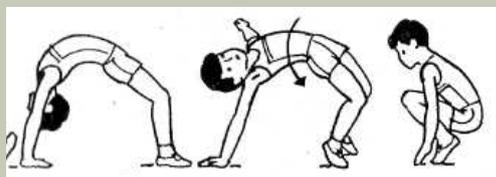
Мостик из положения стоя

14



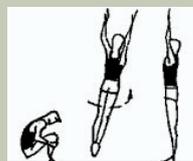
Поворотом встать в упор присев

15

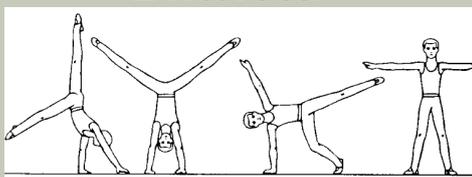


Встать прыжком вверх с поворотом на 180 градусов

16



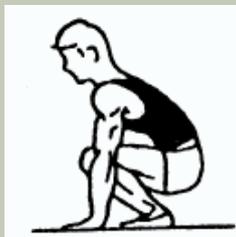
2 колеса



17

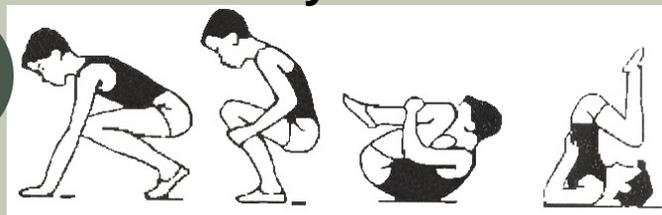
Упор присев

1

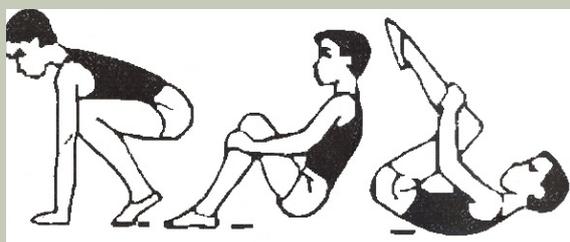


Пережат в стойку на лопатках
согнув ноги

2

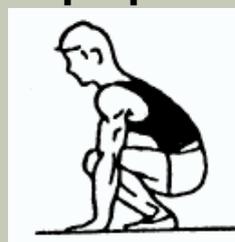


Пережат вперёд в упор присев



3

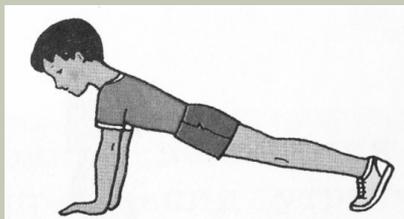
Упор присев



4

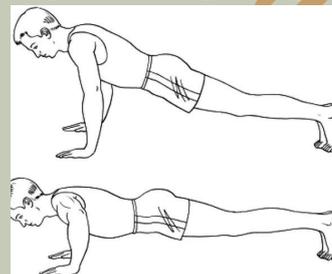
Толчком ног упор лёжа

5



6

Отжимание



Переход в упор стоя на коленях



7

Пережат кувырок в сторону



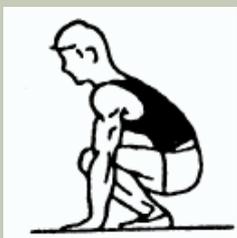
8

Переход в упор стоя на коленях

9

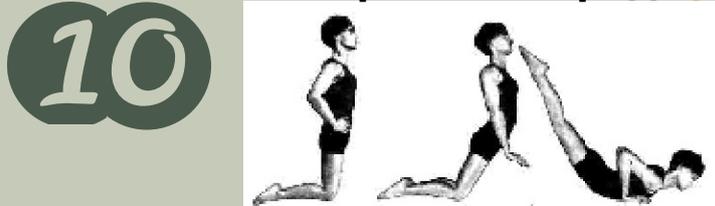


Упор присев

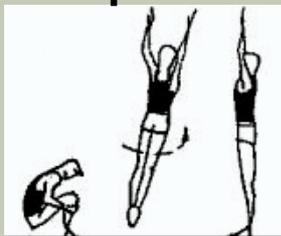


11

Пережат вперёд



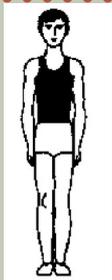
Встать прыжком вверх с
поворотом на 180 градусов



12

Основная стойка

1



Равновесие на одной ноге

2

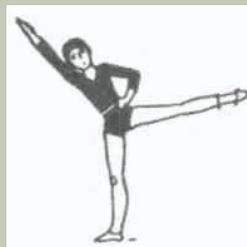


Махом 1 ноги поворот на 90



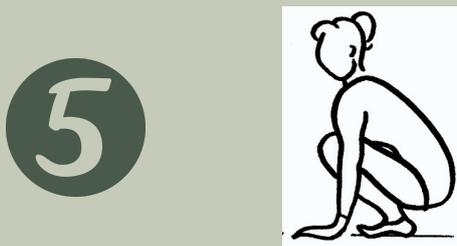
3

Боковое равновесие



4

Упор присев



5

Перекат в стойку на лопатках

6

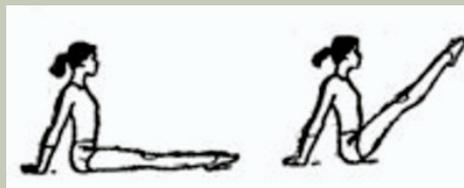


Упор присев



7

Сед углом, руки в стороны



8

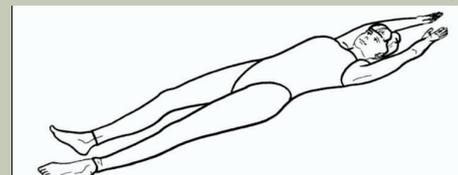
Круговой перекал 2 раза



9

Лечь на спину руки вверх

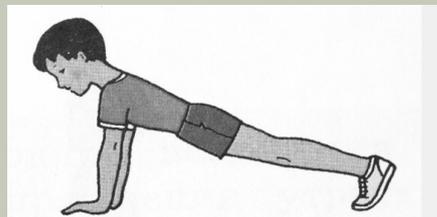
10



Перекал через левое плечо на живот 3 раза

Упор лёжа

11



12

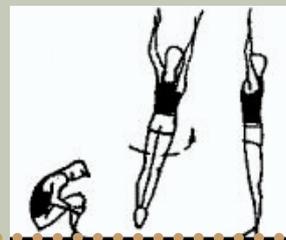
Упор присев

13

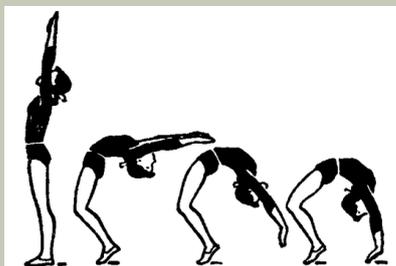


Встать прыжком вверх с поворотом на 360 градусов

14

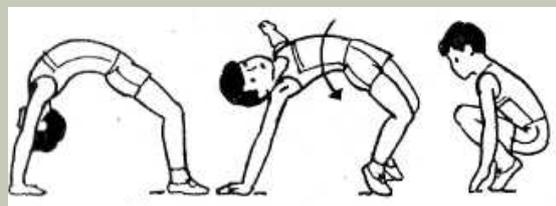


Мостик из положения стоя



15

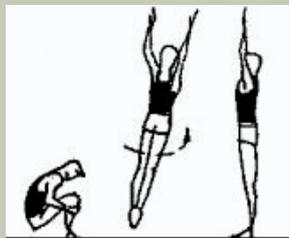
Поворотом встать в упор присев



16

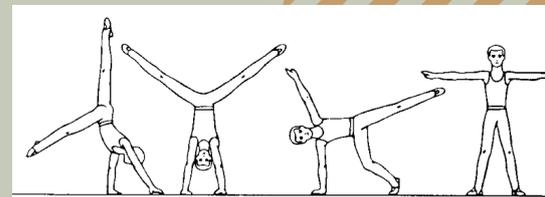
Встать прыжком вверх с поворотом на 180 градусов

17



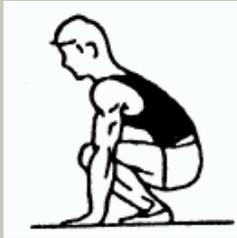
Колесо

18



Упор присев

1

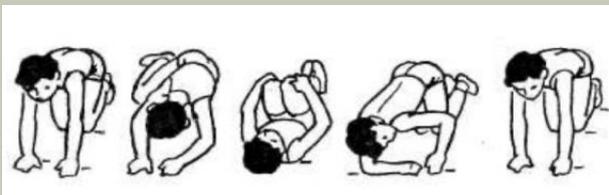


Переход в упор стоя на коленях

2

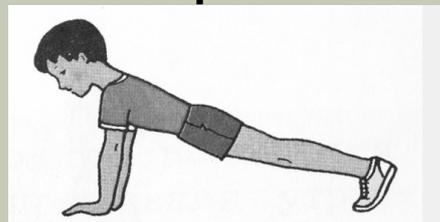


3 переката кувыркoм в сторону



3

Упор лёжа



4

Перекаг прогнувшись,
лёжа на животе

5

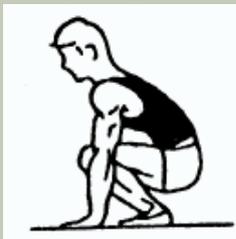


Встать прыжком вверх с
поворотом на 360 градусов

6

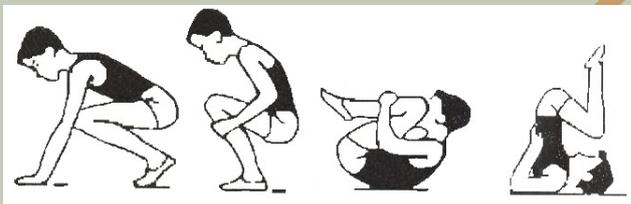


Упор присев



7

Перекаг в стойку на лопатках
согнув ноги



8

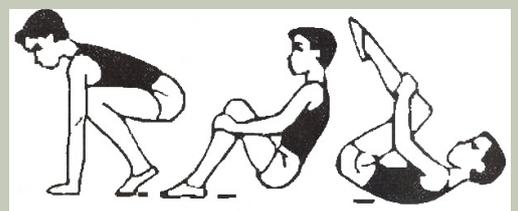
Стойка на лопатках

9



Перекаг вперёд

10



8 КЛАСС
МАЛЬЧИКИ

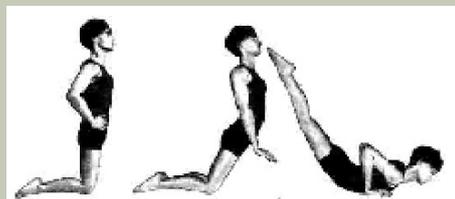
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Переход в упор стоя на коленях



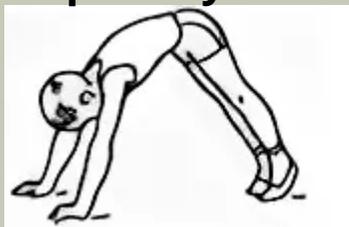
11

Перекат вперёд из стойки
на коленях



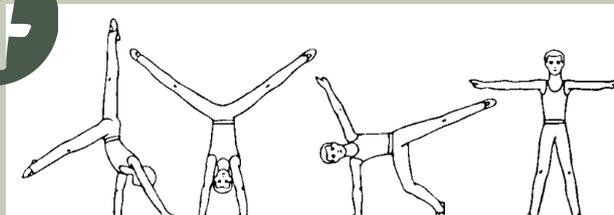
12

Упор согнувшись



13

2 колеса



14

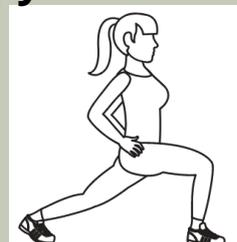
Равновесие на одной ноге

1

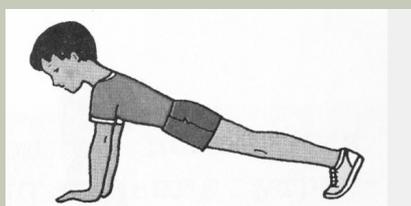


Выпад вперёд, руки на талии

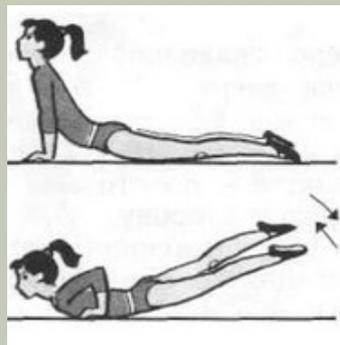
2



Упор лёжа



3

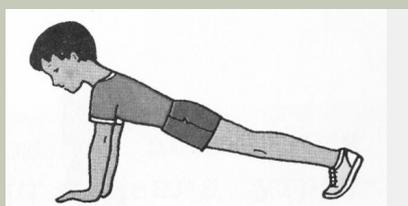


Пережат
прогнувшись,
лёжа на животе

4

Упор лёжа

5



Полушпагат, руки в стороны

6

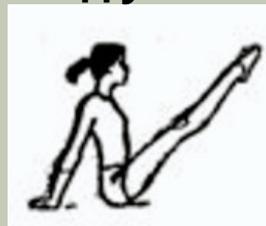


Упор сидя



7

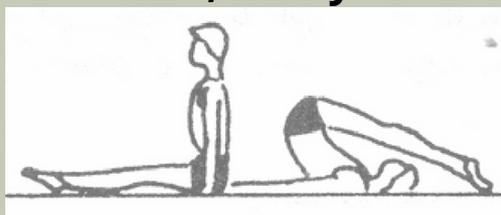
Сед углом



8

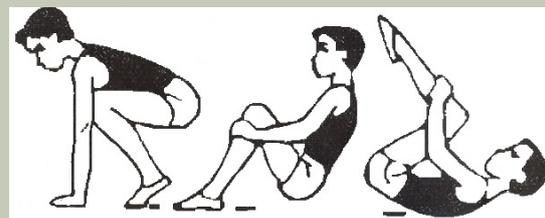
Пережат в стойку на лопатках, согнувшись

9



10

Пережат вперёд

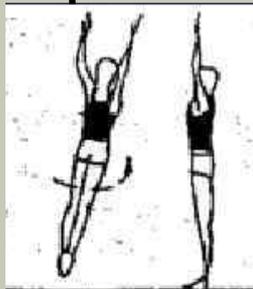


Упор присев



11

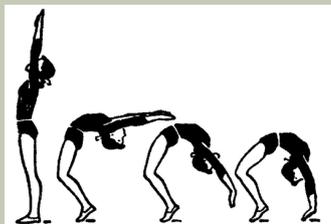
Встать прыжком вверх с поворотом на 360 градусов



12

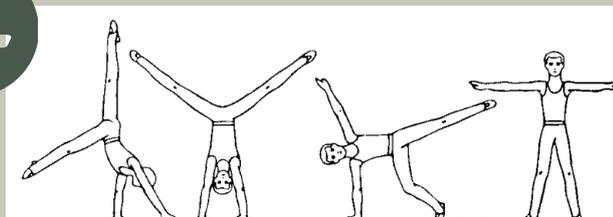
Мостик из положения стоя

13



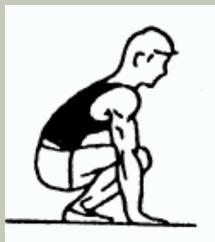
2 колеса

14



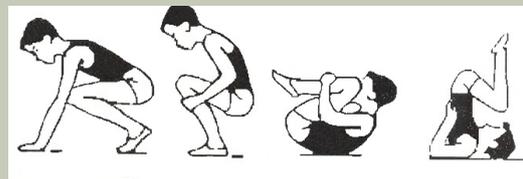
Упор присев

1



Перекат в стойку на лопатках согнув ноги

2

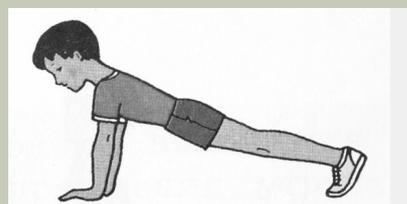


Перекат вперёд в упор присев



3

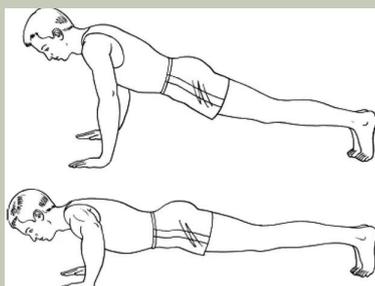
Упор лёжа



4

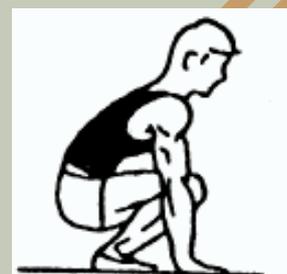
3 отжимания

5

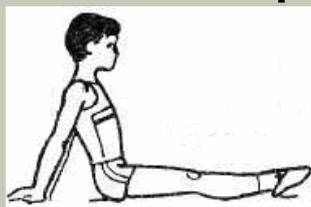


Упор присев

6



Упор сидя



7

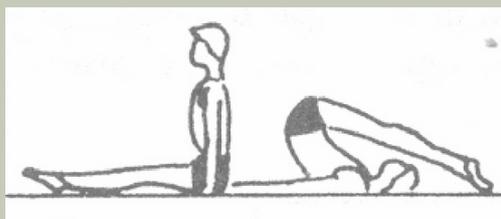
Круговой перека́т 3 раза



8

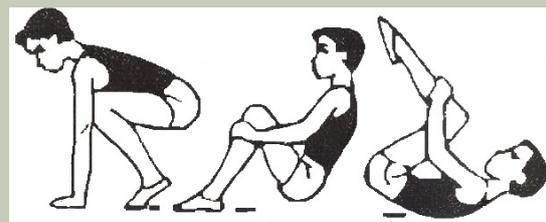
Перека́т в стойку на лопатках, согнувшись

9

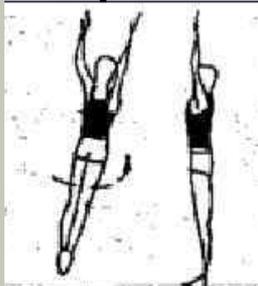


Перека́т вперёд

10

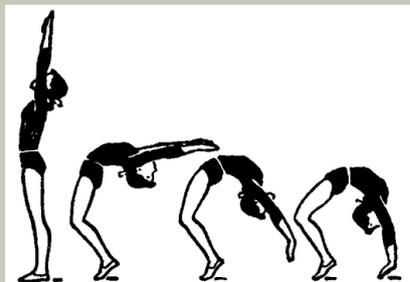


Встать прыжком вверх с поворотом на 360 градусов



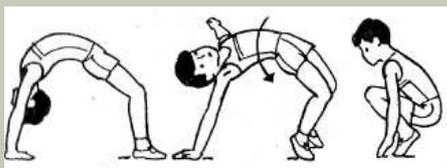
11

Мостик из положения стоя



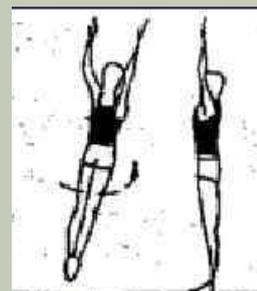
12

Поворотом встать в упор присев



13

Встать прыжком вверх с поворотом на 360 градусов



14

2 колеса

15

