Общая классификация упражнений с предметами

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структурные группы | Типы упражнений | Виды упражнений |
| Броски и переброски | Прямые | Боковые, лицевые, горизонтальные. |
| Обводные | Пол ногу, руку, плечо, за спину. |
| Крученые | По различным осям. |
| Не типичным хватом | Ногой (-ами), за конец, середину, конец и середину предмета. |
| Двух предметов | Параллельные, горизонтальные, разно плоскостные, поочередные, последовательные |
| Отбивы | Об пол | Вперед, назад, в сторону. |
| Телом | Кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой. |
| Ловли | Простые | Вперед и над собой, сбоку. |
| Обводные | Под рукой, ногой, за спиной, за головой. |
| Сложные | В перекат, в обкрутку, во вращение и др. |
| Нетипичным хватом | На ногу(и), на туловище, за конец и за середину предмета. |
| Передачи | Простые | Перед и над собой, сбоку. |
| Обводные | Под рукой, ногой, за спиной, за головой. |
| Перекаты | По полу | Вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге. |
| По телу | По кисти, одной и двум рукам, по груди и плечам, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях. |
| Вращения | На руках | На кистях одной или двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, разных плоскостях. |
| На туловище | Без смещения и со смещением. |
| На ногах | На двух и одной, свободной и опорной. |  |
| Вертушки | На полу | Без смещения и со смещением. |
| На теле | На руке, руками, ноге, груди, спине; по различным осям без смещения и со смещением. |
| Обкрутки | Рук(и) | Кисти, кистью, предплечья, плеча всей руки. |
| Туловища | Шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища. |
| Ног(и) | Стопы, голени, всей ноги. |
| Фигурные движения | Круги  Восьмерки | Малые, средние и большие в разных плоскостях. |
| Спирали  Змейки | Вертикальные, горизонтальные и круговые. В разных плоскостях. |
| Мельницы | Вертикальные, горизонтальные и круговые. В разных плоскостях, двухтактные, трехтактные. |
| Прыжки через предмет | С 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом | Вперед, назад и в сторону; с различным положением тела. |
| Через движущийся предмет | Катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по полу и над полом. |
| Элементы входом в предмет | Надеванием | Махом вперед, назад, внутрь, наружу. |
| Набрасыванием | Горизонтально и скрещением вперед, назад и в сторону. |
| Шагом, прыжком | В специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся, вертящийся и т.д.). |
| Складывание предметов | Соединением концов, поочередными перехватами | Перед собой, сзади, сбоку, над и за головой. |
| Задеванием части тела, обкручиванием | Рук(и), ног(и), туловища. |