

## ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 2 СЕМЕСТР

1. Колесо назад (“арабский” переворот назад).
2. Вход верхнего (верхней) ногами на плечи нижнего (нижней) через бедро.
3. Вход верхнего (верхней) ногами на плечи нижнего (нижней) из под колена.
4. Колесо – переворот на одну ногу – колесо вперед.
5. Переворот назад с поворотом на  $180^\circ$ .
6. Переворот на одну ногу – на две ноги.
7. Переворот вперед на одну ногу – рондат.
8. Рондат с поворотом на  $180^\circ$  - переворот вперед.
9. Переворот на одну ногу – на две ноги.
10. Рондат-фляк.

### **практический показ:**

1. Колесо – переворот на одну ногу – колесо вперед.
2. Переворот назад с поворотом на  $180^\circ$ .
3. Переворот на одну ногу – на две ноги.
4. Переворот вперед на одну ногу – рондат.
5. Рондат с поворотом на  $180^\circ$  - переворот вперед.
6. Переворот на одну ногу – на две ноги.
7. Рондат-фляк.
8. Сальто вперед в группировке (юноши).
9. Сальто согнувшись (юноши).
10. Сальто назад в группировке (юноши).
11. Маховое сальто (девушки).
12. Маховое сальто прогнувшись (девушки).

### **Вопросы к экзамену 4 семестр**

11. Сальто вперед в группировке (юноши).
12. Сальто согнувшись (юноши).
13. Сальто назад в группировке (юноши).
14. Маховое сальто (девушки).
15. Маховое сальто прогнувшись (девушки).
16. Маховое сальто с поворотом (девушки).
17. Полуколонна – стойка верхнего (верхней) плечами на руках лежащего нижнего (нижней).
18. Полуколонна – стойка ногами верхнего (верхней) на бедрах

партнера, который стоит в полуприседе.

19.Переворот со сменой ног – переворот на одну ногу – «арабское колесо».

20.Переворот на одну ногу через одну руку – колесо через одну руку.

21.Колесо – переворот назад – переворот назад в перекатах на грудь.

22.Два переворота на одну ногу – переворот на две ноги.

23.Переворот на одну ногу – рондат – переворот.

24.Рондат-сальто (выполняют жонглеры, эквилибристы, клоуны – с помощью лонжи).

25.Рондат-фляк-сальто (выполняют цирковые акробаты и цирковые гимнасты).

26.Переворот вперед на две ноги – сальто вперед (выполняют цирковые акробаты).

27.Маховое сальто – переворот на одну ногу (выполняют девушки).

### **Практический показ: ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ И КОМБИНАЦИЙ.**

1. Колесо назад (“арабский” переворот назад).

2. Вход верхнего (верхней) ногами на плечи нижнего (нижней) через бедро.

3. Вход верхнего (верхней) ногами на плечи нижнего (нижней) из под колена.

4. Колесо – переворот на одну ногу – колесо вперед.

5. Переворот назад с поворотом на 180°.

6. Переворот на одну ногу – на две ноги.

7. Переворот вперед на одну ногу – рондат.

8. Рондат с поворотом на 180° - переворот вперед.

9. Переворот на одну ногу – на две ноги.

10. Рондат-фляк.

11. Сальто вперед в группировке (юноши).

12. Сальто согнувшись (юноши).

13. Сальто назад в группировке (юноши).

14. Маховое сальто (девушки).

15. Маховое сальто прогнувшись (девушки).

16. Маховое сальто с поворотом (девушки).

17. Полуколонна – стойка верхнего (верхней) плечами на руках лежащего нижнего (нижней).

18. Полуколонна – стойка ногами верхнего (верхней) на бедрах партнера, который стоит в полуприседе.

19. Переворот со сменой ног – переворот на одну ногу – «арабское колесо».
20. Переворот на одну ногу через одну руку – колесо через одну руку.
21. Колесо – переворот назад – переворот назад в перекатах на грудь.
22. Два переворота на одну ногу – переворот на две ноги.
23. Переворот на одну ногу – рондат – переворот.
24. Рондат-сальто (выполняют жонглеры, эквилибристы, клоуны – с помощью лонжи).
25. Рондат-фляк-сальто (выполняют цирковые акробаты и цирковые гимнасты).
26. Переворот вперед на две ноги – сальто вперед (выполняют цирковые акробаты).
27. Маховое сальто – переворот на одну ногу (выполняют девушки).