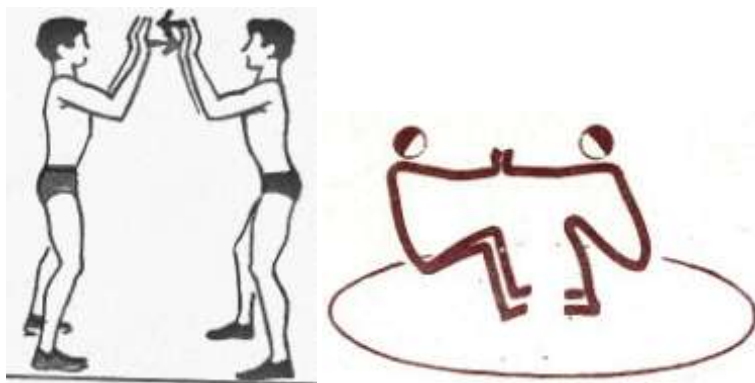


Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия.

- «Удержись на ногах»

Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1-1,5 мин. Варианты: 1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге; 2) соперники находятся в положении приседа друг перед другом.

Методические указания. Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника нарисовать квадрат со стороной 1м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.



- «Проворная рука»

Участники занимают положение упора лежа друг перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рывки за руку, старается вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой либо частью тела пола, кроме ступней о опорных рук.

Методические указания. Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.





- **«Коты на ограде»**

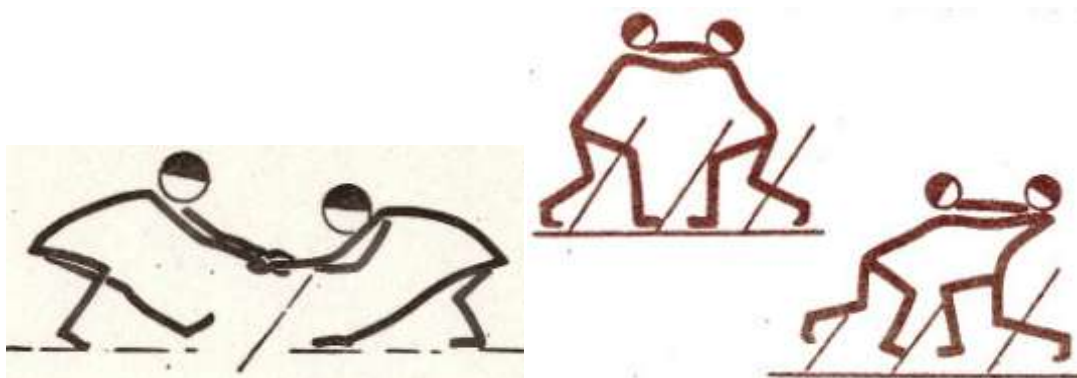
Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке перевернутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей, правая рука впереди, левая - за спиной. По сигналу каждый, нанося легкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая его ударов, старается вывести из равновесия, вынудить сойти со скамейки. Количество попыток нечетное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнера за руку.

- **«Борьба на линии»**

Игроки, стоя на линии в 1м друг от друга, захватив одноименную руку партнера за большой палец и используя этот захват, стремятся вынудить своего соперника сойти с линии. Продолжительность игры 1-1,5 мин.

Методические указания. В ходе поединка запрещено помогать свободной рукой. Вариант: 1) захват за одну руку 2) захват обеими руками



- **«Петушинный бой»**

В круге диаметром 3 м лицом друг к другу, стоя на одной, а другую поддерживая двумя руками за голень, находятся два игрока. Упираясь плечом и

грудью, соперники стремятся заставить друг друга оставить пределы круга или коснуться другой ногой пола. Победителю в поединке зачисляется 1 очко.



- **«Перетягивание каната»**

Восемь участников каждой из команд располагаются у разных концов каната. Посередине каната делается «центральная отметка» и на расстоянии 2 метров от неё две боковых отметки. Перед началом состязания команды встают так, что центральная отметка находится над проведённой на земле чертой. По сигналу судьи каждая команда начинает тянуть канат, стараясь или чтобы ближайшая к соперникам отметка пересекла черту на земле (пытаясь перетянуть канат на 2 метра), или чтобы противоположная команда заработала фол, который засчитывается если кто-либо из команды сядет или упадёт.