

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

## Акробатикалық элементтер

ЖАРИЯЛАНДЫ  
29.10.2020СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/84014/

Акробатикалық элементтерді топпен орындау кезеңде

1. Қарлығаш бейнесін жасау
  2. Бір аяқты алға созып тұру
  3. Екінші аяқпен отыру
  4. Гимнастикалық бөренеді екі қолды екі екі жаққа жаза алға -артқа жылжып жүру, бұрылу, қарлығаш жасау
  5. Бөренеді дамыту жаттығулар
- Секіргімен жасалатын жаттығулар

Статистикалық қалыптарды- көпір жасау, баспен тұру, шатқа жартылай және толық отыруды үйрені оқушылардың бір-біріне көмек беру арқылы іске асады. Бұл тәсілдерді меңгергеннен кейін , оларды әр қайсы өз беттерімен орындауларына болады .Жауырыңға тұру комбинациясын үйрету

Денені дұрыс ұстау, бұрылу элементтерін нақты дұрыс жасау, тепе-теңдік сақтау және қауіпсіздік ережесін сақтау .

Бір -біріне көмек көрсету

ҚМ АА Куәлік нөмірі: KZ45VPY00102718 — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.