

СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ

Строевые приемы выполняются по следующим командам:

«**Становись!**» - по этой команде занимающийся встает в строй, принимая строевую (основную) стойку.

«**Смирно!**» - по этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике соответствует «основной стойке».

«**Равняйся!**» - по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают основную стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде «**Направо (налево) — равняйся!**».

«**Отставить!**» - по этой команде принимается предшествующее ей положение.

«**Вольно!**» - по этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и встает свободно.

«**Правой (левой) — вольно!**». Занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и кладет руки за спину. Применяется в разомкнутом строю.

«**Разойдись!**» - занимающиеся действуют произвольно.

Расчет. Команды:

«**По порядку — РАССЧИТАЙС!**», «**На первый и второй — РАССЧИТАЙСЫ!**», «**По три (четыре, пять и т. д.) — РАССЧИТАЙСЫ!**» и др.; расчет начинается с правого фланга.

Повороты на месте и в движении. Команды:

«**Напра-ВО!**», «**Нале-ВО!**», «**Кру-ГОМ!**», «**Пол-оборота нале-ВО!**».