

Гимнастика. Акробатика.



Содержание:

- Что такое акробатика?
- Виды:
- Фото

Что такое акробатика?

- **Акробатика** (лат. *akrobateō* — «хожу на цыпочках» — лезу вверх)



Что такое акробатика?

- Выделяют спортивную акробатику — соревнования в выполнении комплексов специальных физических упражнений (прыжковых, силовых и др.), связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.



Виды

○ Парная:

- Силовая пара —
двое юношей.
- Смешанная пара —
юноша и девушка.
- Женская пара —
две девушки



Виды

- Групповая:
 - Мужские группы — четверо юношей.
 - Женские группы — три девушки.



Виды

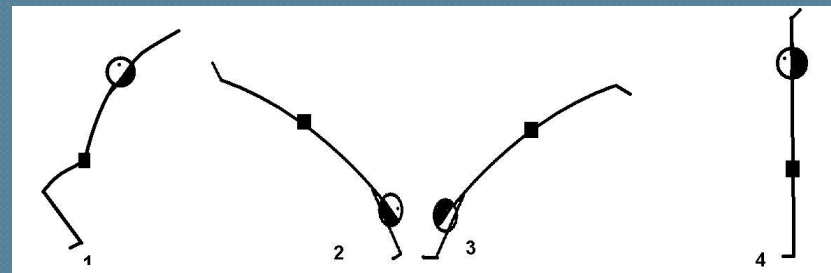
○ Прыжковая:

- Акробатические прыжки на дорожке длиной 30 метров не учитывая разбег.

- Фляк

- Рондад

- Сальто

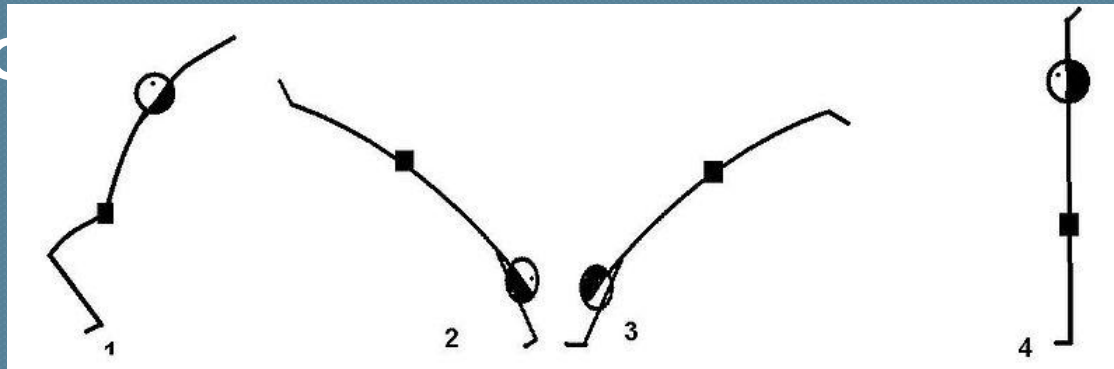


ФЛЯК

- Фляк — переворот назад, осуществляемый с толчка с ног. Элемент спортивной акробатики, спортивной и художественной



- Спортсмен выполняет толчок с ног, запрокидывается назад, встаёт на руки и затем снова на ноги (бросок с рук на ноги называется курбетом). Фляк выполняется как «с места», так и в связке — например, рондад-фляк-сальто



Рондад

- От французского **rondade**. Вид акробатического переворота. В отличие от других переворотов рондад обеспечивает поворот спортсмена вокруг продольной оси.



Рондад

- В спортивной акробатике наиболее распространен рондад - боковой переворот с поворотом на 180 градусов во второй половине элемента (при броске с рук на ноги). В художественной гимнастике, цирковом искусстве и др. применяются другие виды рондадов. В основном р. применяется как динамический элемент, когда надо развернуться (например, для фляка) **без потери скорости.**

Сальто

- **Сальто** (итал. *salto* — прыжок) — вращательное движение на 360 и более градусов с места через голову на ноги. Бывает разных видов: в группировке (обычное сальто), согнувшись (углом), в полугруппировке (рваная группировка), прогнувшись и выпрямившись.



Сальто

- Оно представляет собой переворот в воздухе через голову. Делается в группировке или без неё. Обычно сальто выполняется с ног, что требует развития определенной прыгучести у спортсмена.

