

Акробатика

Подготовила: Яндурина Ф.Ф

○ **Акробатика** — раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть, балансировку



- Согласно комплексной программе обучение акробатическим упражнениям предусмотрено с 1 по 11 класс как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек). Перечень упражнений сравнительно невелик. Это перекаты вперед и назад, равновесия, кувырки вперед и назад, «мосты» и шпагаты, стойки (на лопатках, голове, руках), переворот боком, а также различные соединения и варианты перечисленных упражнений.



- Кувырок вперёд.

Выполняется из основной стойки в упоре присев, опираясь руками впереди ступней на 40-45 см, толчок ногами вперед. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись через голову и коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола отпустить хват за ноги и, выпрямляясь, встать.

○ Кувырок назад.

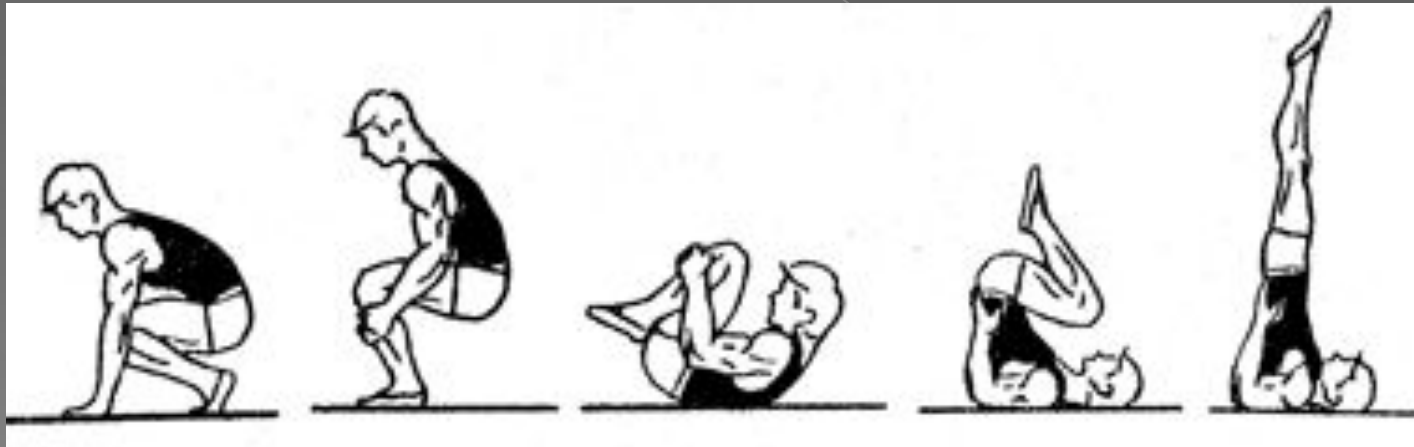
Из стойки с параллельными ступнями присесть, сгруппироваться, теряя равновесие назад, сесть ближе к пяткам.

Рывком подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед и прижать к груди, перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них, прийти в упор присев, во время кувырка ноги не разгибать.



○ Стойка на лопатках

Стойка на лопатках (березка) Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке), упереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу.



Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад.

Последовательность разучивания:

а) мост из положения лежа на спине,

б) мост стоя на коленях,

в) мост наклоном назад.

Указания к выполнению:

1. Ноги и руки поставьте на ширине плеч (опирайтесь на всю ступню и кисть).

2. При выполнении стремитесь полностью выпрямить ноги и перевести вес тела на руки.

3. Первое время повторяйте мост 3—5 раз. При отсутствии болевых ощущений постепенно увеличивайте количество до 8—12-ти, чередуя мосты с наклонами вперед, кувырками и стойками.

4. При выполнении моста наклоном назад, слегка согните ноги, уведите бедра вперед.

Это позволит замедлить наклон и поставить руки ближе к ногам. Затем ноги следует выпрямить. Вставание выполняйте за счет передачи веса тела на ноги, уведения бедер вперед и толчка руками.



- Шпагаты И. п.— упор стоя согнувшись, ноги врозь пошире.
1—2 — скольжением, не сгибая ног, развести их широко врозь, приближаясь бедрами к полу; 3—4— держать, опираясь на руки и сохраняя шпагат правой с наклоном вперед к правой ноге и опорой на руки..

