

**«Освоение и
совершенствование
акробатических упражнений»**



Юноши.

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.

Выполняется через рейку, козла или коня в ширину, через скакалку. Сначала повторяются длинные кувырки на горку матов. При этом обращают внимание на высоту полета и мягкость приземления. Потом устанавливают планку (натягивают скакалку) на высоте 59-60 см, 60-70 см и выше.

Если очень рано наклонить голову вперед – уже во время толчка ногами, – то это усилит вращение тела и может привести к приземлению на спину. Поэтому лучше делать повыше горку матов.

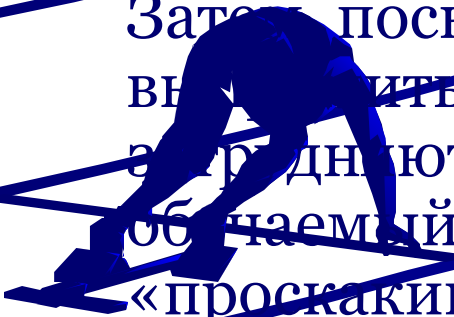
Стойка на руках с помощью

Сначала разучивается у гимнастической стенки. Одновременно обучают и стойке на кистях, и приемам оказания помощи выполняющему это упражнение. Надо обращать внимание на то, чтобы тело было почти прямым (только слегка прогнутым в груди). Страховщик, стоя сбоку, должен подхватить выполняющего стойку под бедра, помочь выйти в стойку.



Кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Из основной стойки наклониться вперед и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен. Не сгибая ног, мягко сесть. Продолжая кувырок, опережающим движением опереться руками о пол около головы, пальцами к плечам. Затем, посылая ноги вверх, быстро разогнуться, выпрямить руки. Ранее и позднее разгибания тела затрудняют выход в стойку: в первом случае обозначенный не доходит до стойки, а во втором – «проскакивает» нужное положение. Обозначив стойку на руках, согнуться и опуститься в упор присев.



Кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Подготовительные упражнения: кувырок назад в упор присев; то же в упор согнувшись; кувырок назад через стойку с помощью.

Страховка и помощь: стоя сбоку, в момент разгибания подхватить за бедра и помочь выйти в стойку на кистях.

Переворот боком.

Разучивается после освоения стойки на кистях с помощью. Поступательное движение телом в сторону выполняется за счет маха одной и толчка другой ногой, а также энергичного движения рук в сторону переворота. Кисти рук и ноги ставятся на одной линии. Разучивание переворота боком можно начинать у стенки. В этом случае помощь и страховка осуществляются спереди: обучаемый становится спиной к стене, страхующий держит руки перекрестно. Для ориентировки следует начертить на полу прямую линию или делать перевороты вдоль имеющейся в зале разметки игровых площадок.



Прыжки в глубину в высоты 150-180 см.

Для прыжков лучше класть два мата один на другой.
Следить за правильность приземления.

Комбинации из ранее разученных приемов.

Примерная комбинация: и. п. – о. с. Старт пловца – кувырок вперед в упор присев – стойка на голове – опускание в упор присев – кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках – перекат вперед в упор присев – встать, руки вверх – переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжок вверх с поворотом на 360° в доскок.

Девушки.

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках.

Закончив перекат назад, опереться ладонями о спину, разгибаясь, выпрямить тело так, чтобы туловище и ноги были на одной прямой линии.

Последовательность овладения:

1. И. п. на присев перекат назад с. т. в. л. с. опереться ладонями о спину;
2. Стойка на лопатках с помощью;
3. Стойка на лопатках без помощи;
4. Стойка на лопатках в соединении.



Комбинация из ранее изученных элементов

1. И. п. – о. с., шагом правой кувырок вперед в упор присев – кувырок вперед в стойку на лопатках, держать – перекат вперед в упор присев – прыжок с поворотом на 360° в о.с. – кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад в стойку на правом колене, левая назад, полушпагат, руки в стороны – стойка на коленях – упор присев толчком ног – встать – вертикальное равновесие на левой, руки в стороны – и. п.

Комбинация из ранее изученных элементов

2. И. п. – о. с., шагом правой горизонтальное равновесие, руки в стороны – выпад, сгибая правую – кувырок вперед в упор присев – кувырок вперед в сед, руки вверх – лечь на спину – «мост», поворот кругом направо в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках – поднимая туловище и отводя руки в стороны, сед углом, держать – сед руки вверх – наклон – кувырок назад в упор присев – прыжок прогнувшись – о. с.