


Акробатика

A photograph of two male acrobats performing a handstand. The acrobat on the left is lying on his back on a light-colored floor, supporting the other acrobat. The acrobat on the right is performing a handstand on the first acrobat's hands, with his legs spread wide in a V-shape. Both are wearing black pants and black wristbands. The background is a plain, light-colored wall.

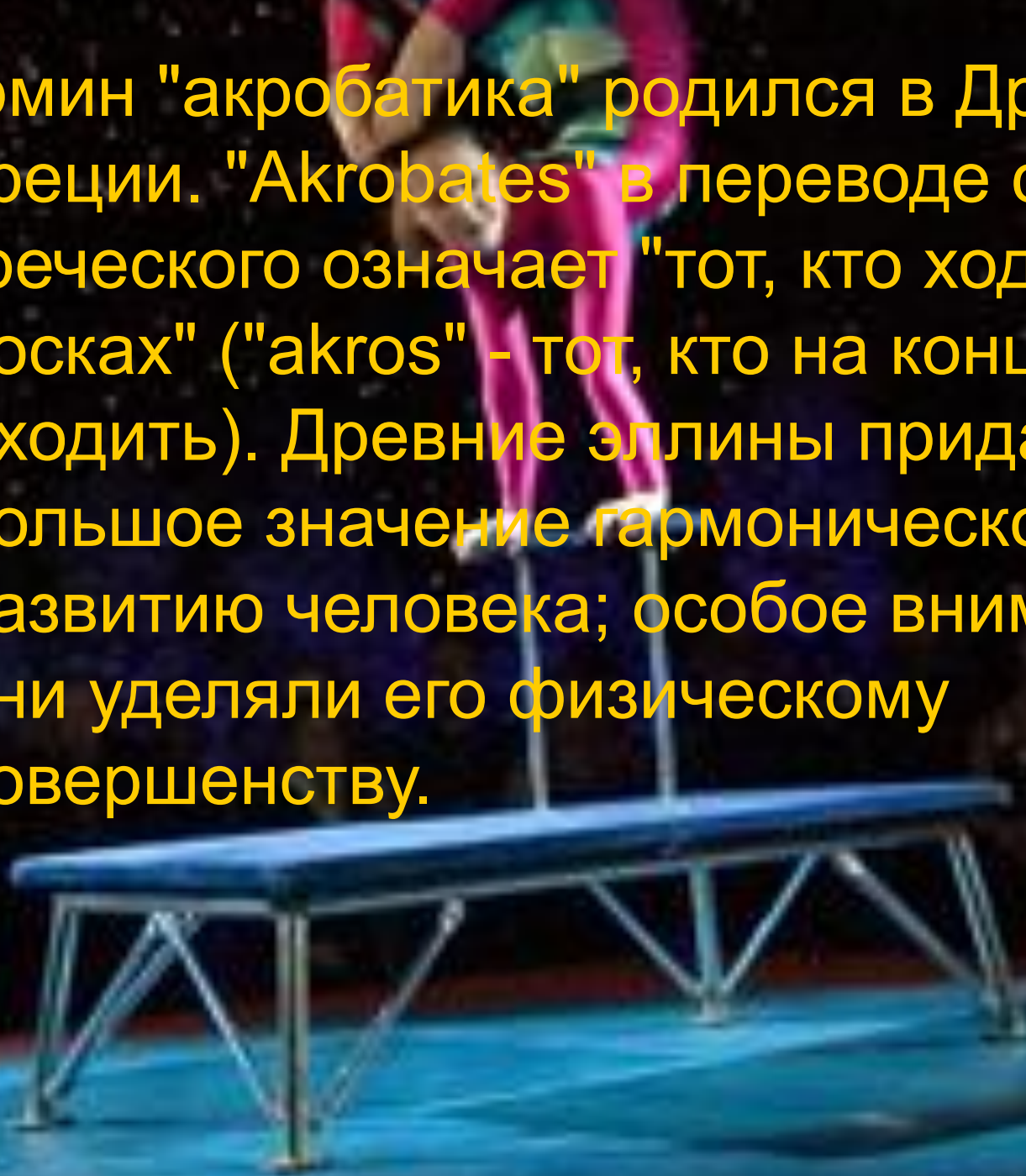
Презентацию
выполнила ученица
8 Б класса
Засыпкина Ольга

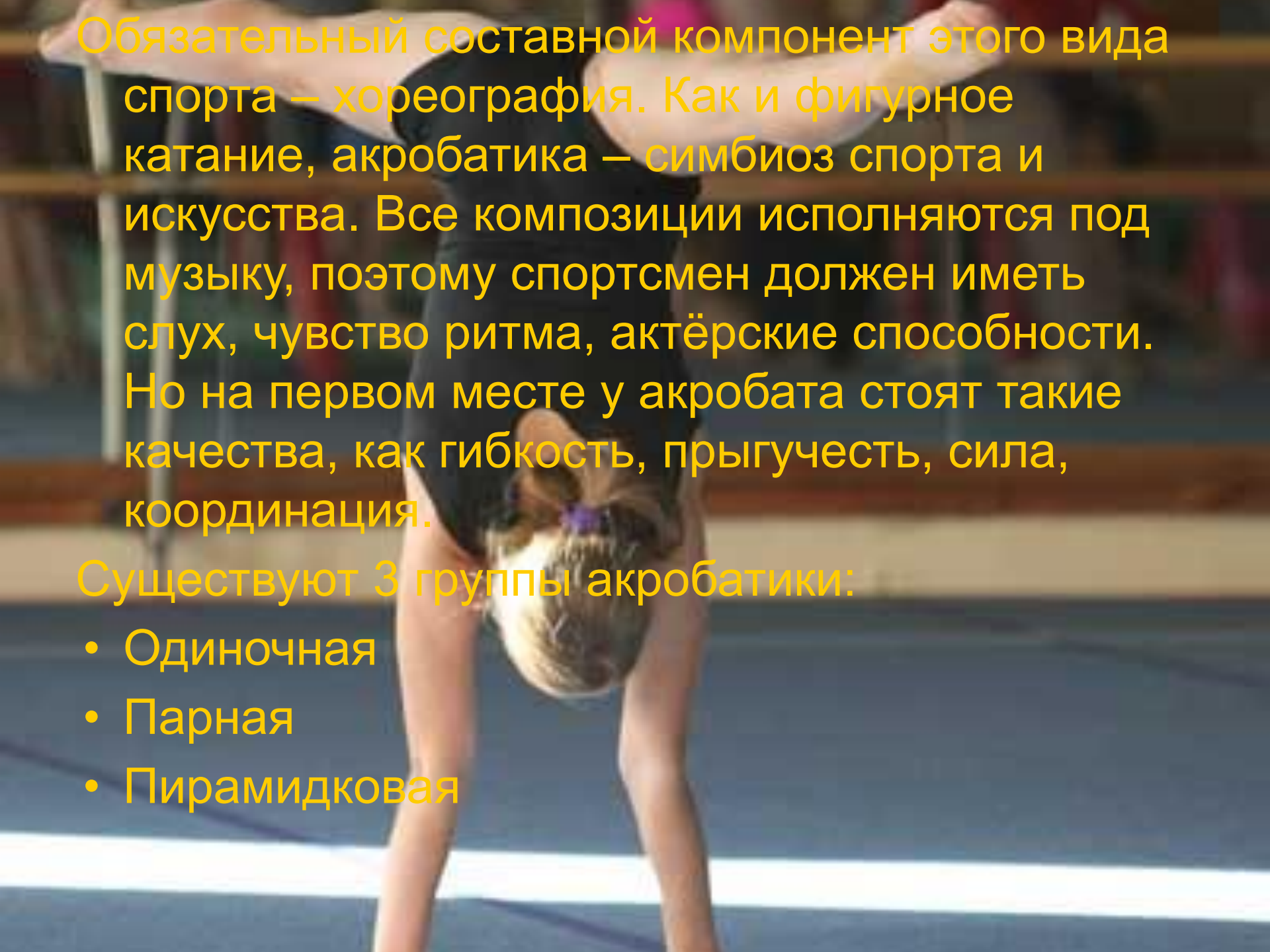


Акробатика появилась за много лет до нашей эры. Первоначально акробатами называли не только спортсменов, занимающихся этим спортом, но и различных канатоходцев, танцовщиков, актеров.

На профессиональный уровень этот вид спорта вышел лишь в начале XX века.

Термин "акробатика" родился в Древней Греции. "Akrobates" в переводе с греческого означает "тот, кто ходит на носках" ("akros" - тот, кто на конце, "bitis" - ходить). Древние эллины придавали большое значение гармоническому развитию человека; особое внимание они уделяли его физическому совершенству.



A young girl with blonde hair in a bun, wearing a black leotard, is performing a handstand on a blue mat in a gymnasium. Her arms are extended upwards, and her legs are spread wide to support her inverted position. The background shows a wooden floor and a blurred audience.

Обязательный составной компонент этого вида спорта – хореография. Как и фигурное катание, акробатика – симбиоз спорта и искусства. Все композиции исполняются под музыку, поэтому спортсмен должен иметь слух, чувство ритма, актёрские способности. Но на первом месте у акробата стоят такие качества, как гибкость, прыгучесть, сила, координация.

Существуют 3 группы акробатики:

- Одиночная
- Парная
- Пирамидковая

Одиночная

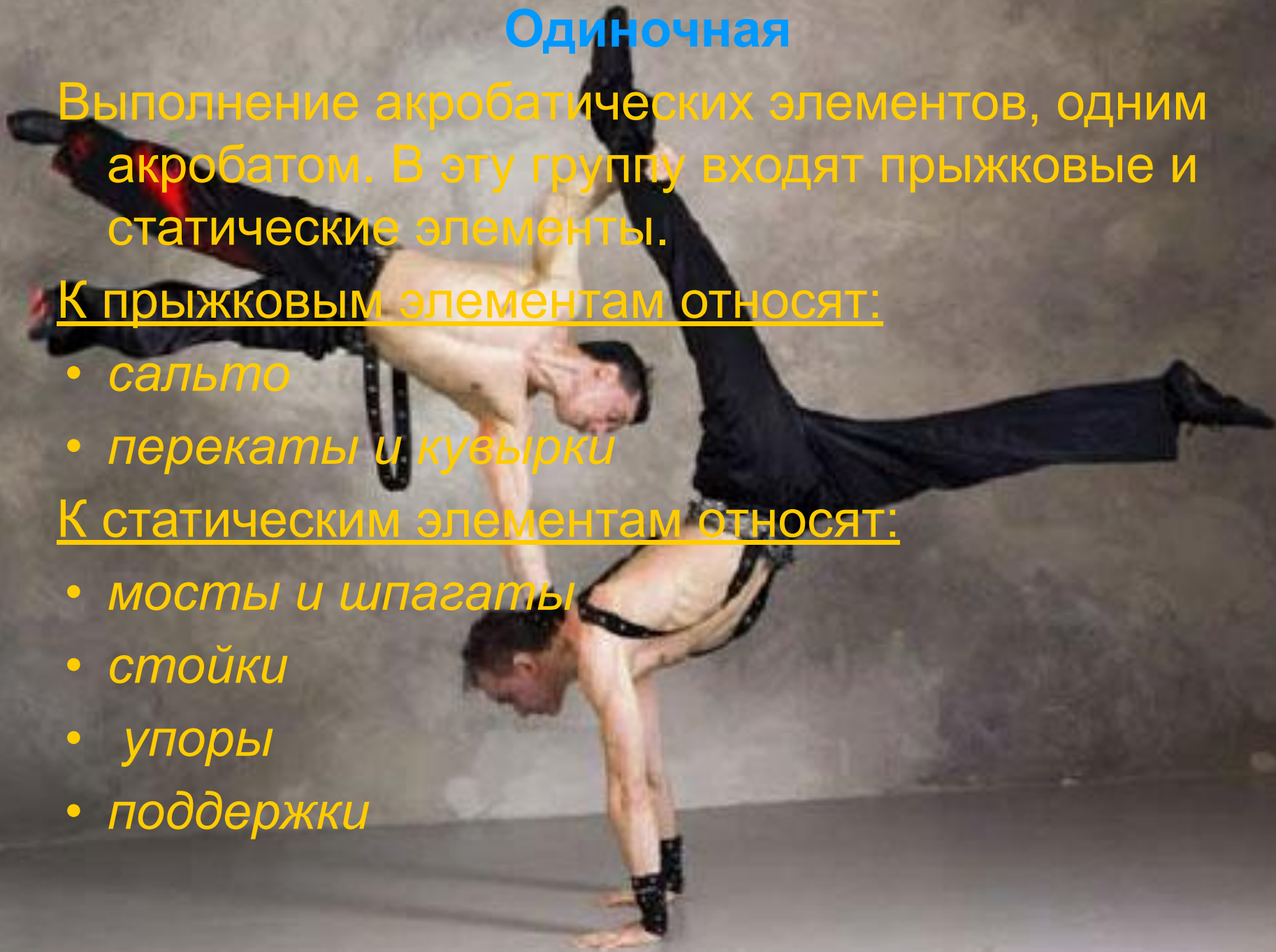
Выполнение акробатических элементов, одним акробатом. В эту группу входят прыжковые и статические элементы.

К прыжковым элементам относят:

- *сальто*
- *перекаты и кувырки*

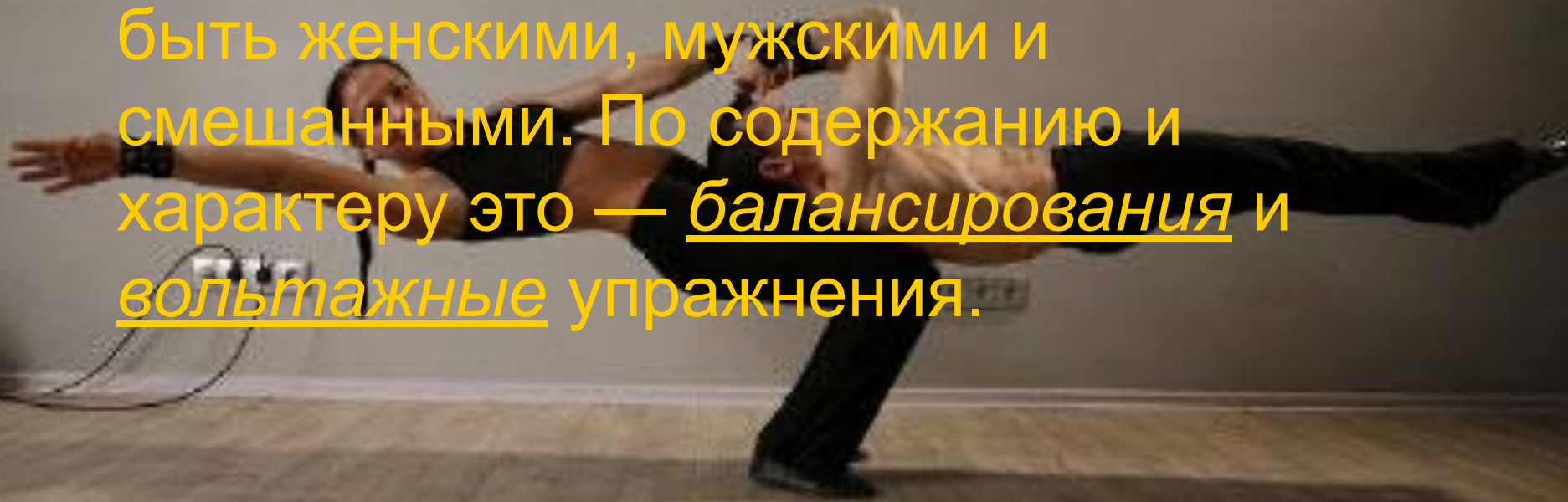
К статическим элементам относят:

- *мосты и шпагаты*
- *стойки*
- *упоры*
- *поддержки*



Парные

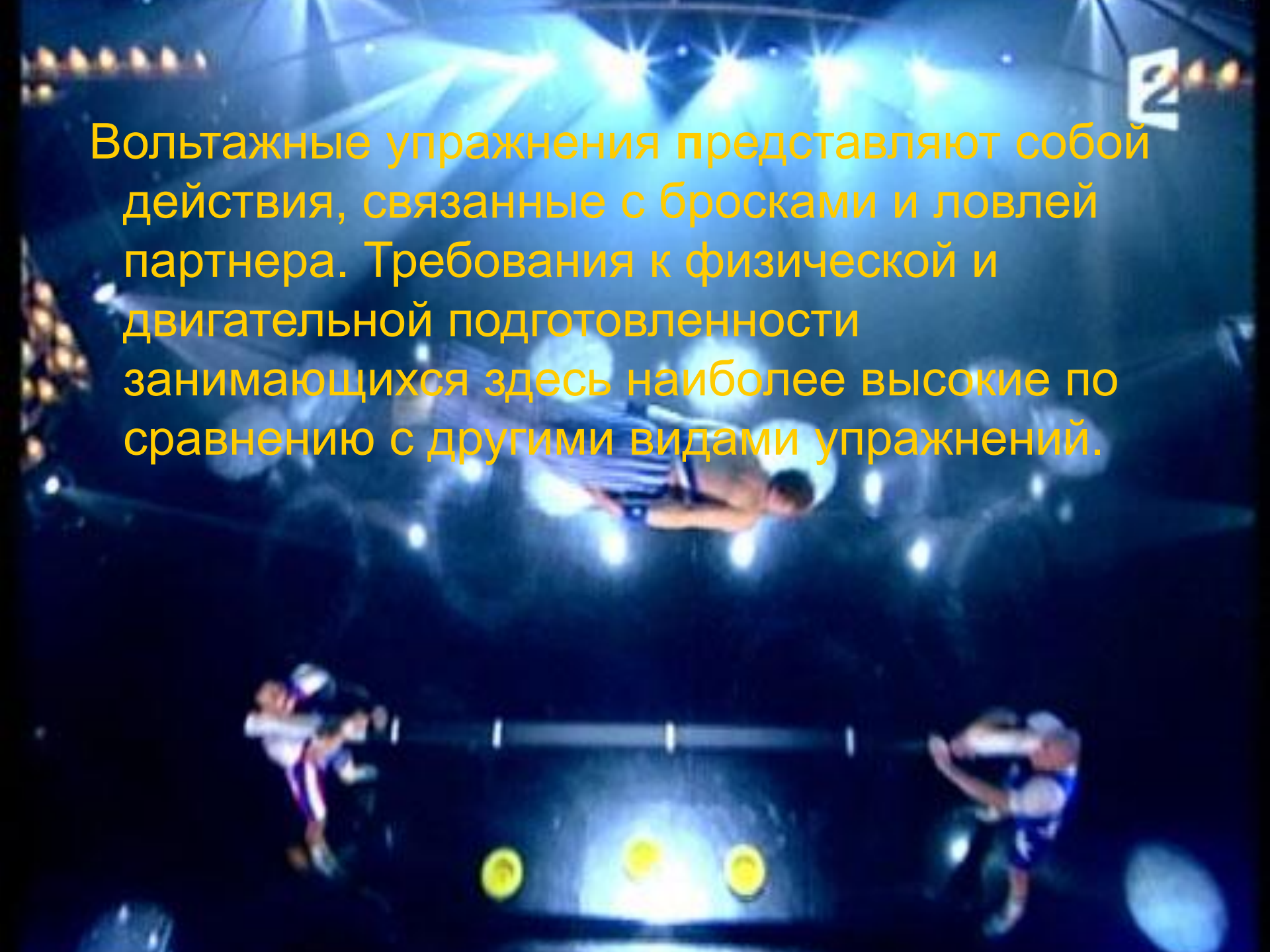
Предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными. По содержанию и характеру это — балансирования и вольтажные упражнения.



Среди упражнений в балансировании различаются:

- *входы и наскоки*
- *поддержки*
- *упоры, стойки, равновесия*
- *взаимные перемещения партнеров*

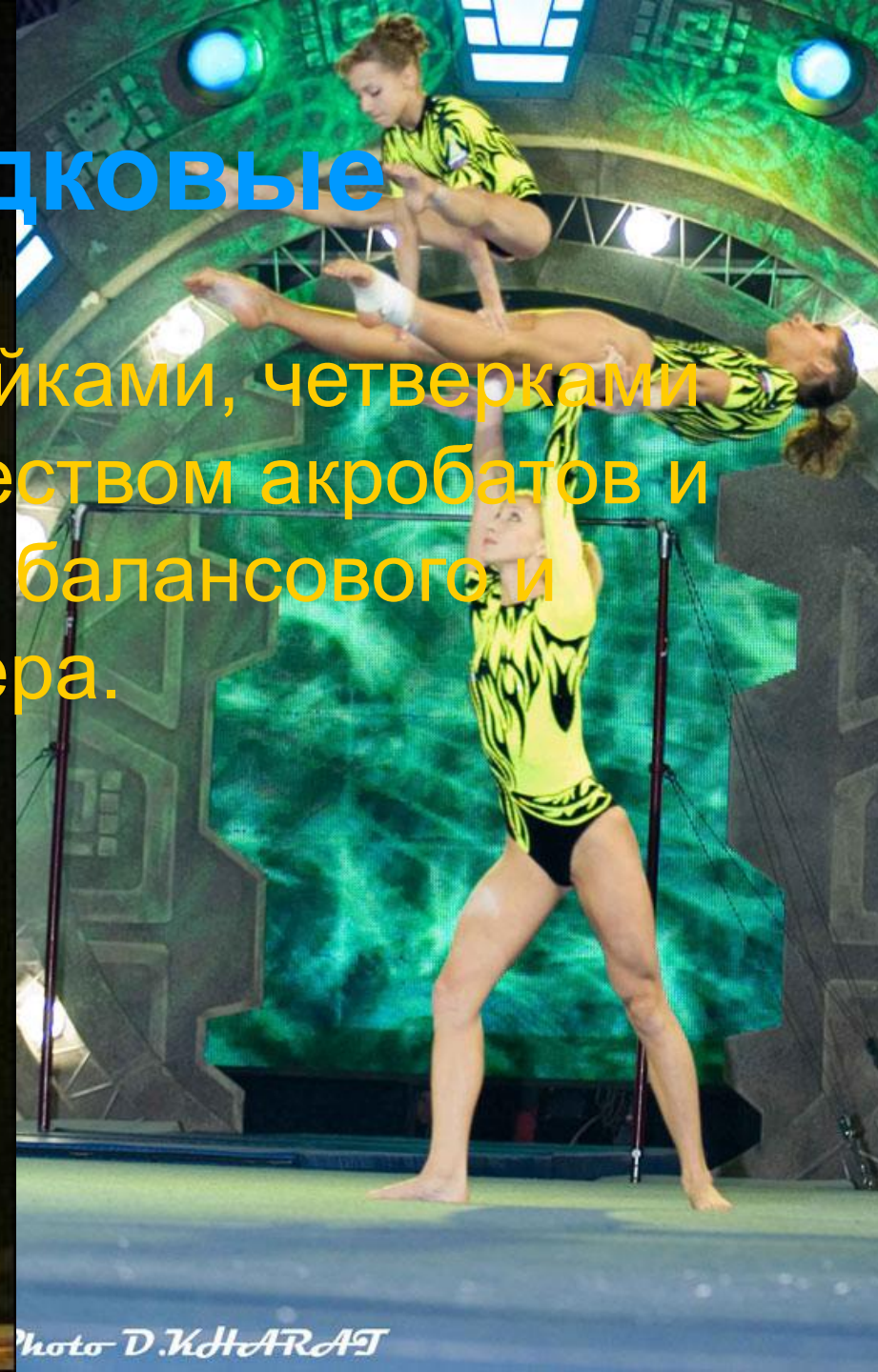


An aerial photograph of a figure skater in a blue and white costume performing a jump on an ice rink. The skater is in the center of the frame, with arms and legs extended. The rink is illuminated by bright spotlights, creating a high-contrast scene. In the background, other skaters are visible, and a large number '2' is displayed in the upper right corner. The text is overlaid on the top half of the image.

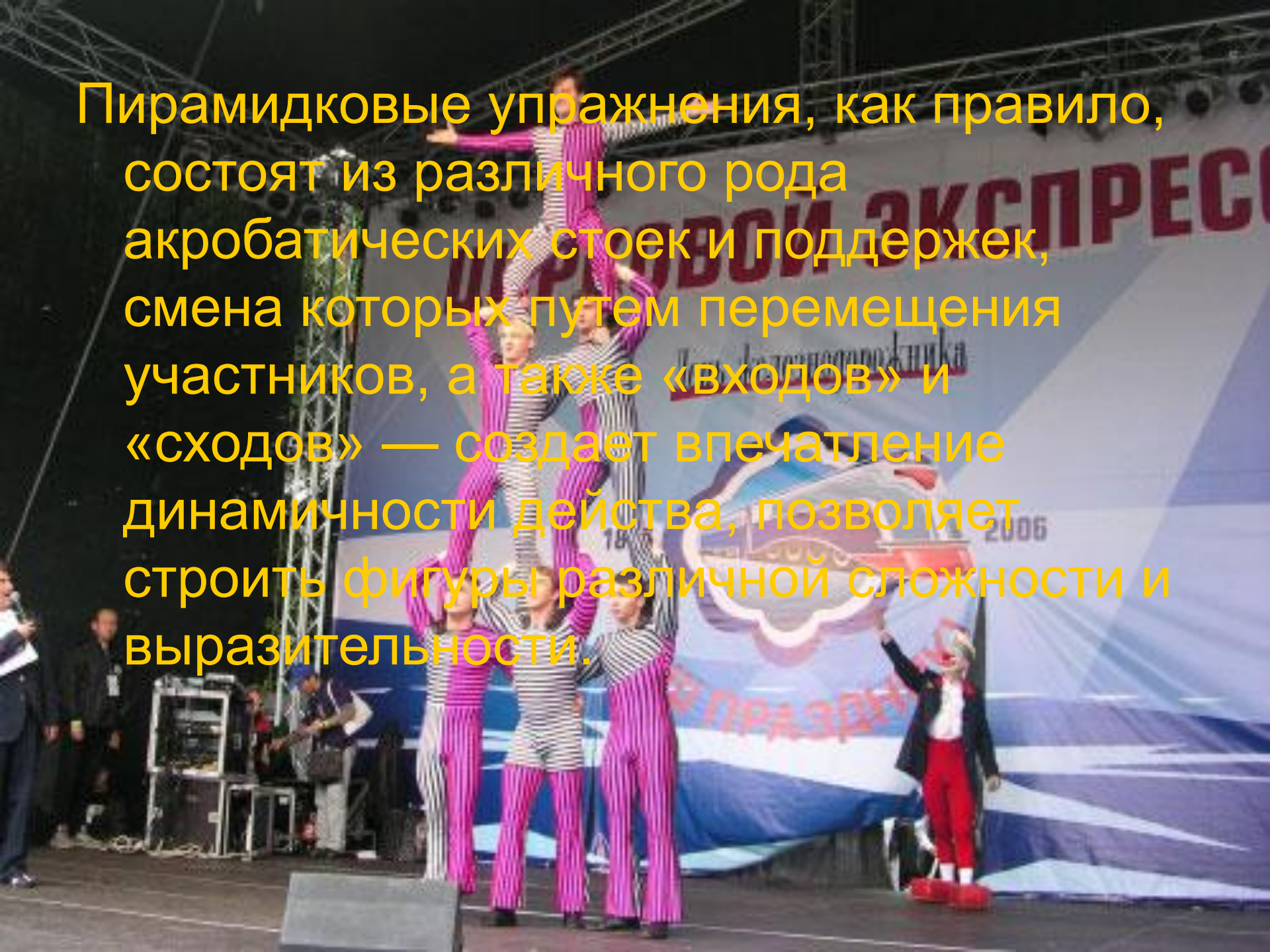
Вольтажные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений.

Пирамидковые

Они выполняются тройками, четверками или большим количеством акробатов и включают элементы балансового и вольтажного характера.



Пирамидковые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ !!!

