



ГБОУ центр развития ребенка-  
детский сад №2402

# АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Инструктор по физкультуре  
Евстафьева Татьяна Ивановна

# Классификация акробатических упражнений



**Статические**



**Динамические**

**Равновесие**

**Шпагаты**

**Статические упражнения**

**Мосты**

**Упоры**

**Стойки**

# Равновесие

Статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.



Согнув ногу



«Ласточка»



Фронтальное равновесие



Равновесие шпагатом с захватом одной и двумя руками



Равновесие шпагатом с наклоном

# ШПАГАТЫ

**Сед с предельно разведенными ногами.**



Полушпагат



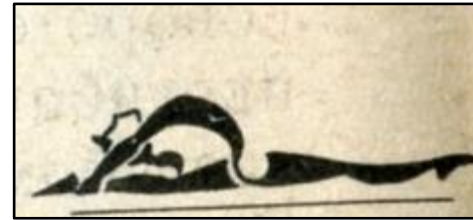
Поперечный  
(правый и левый)



Прямой



Шпагат кольцом



Шпагат захватом

**Техника:** точность и легкость принятия заданной позы без дополнительных колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

# МОСТЫ

Дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.



**Техника:** ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.



На одной ноге и руке



С захватом

# Упоры

Вертикальное или горизонтальное статическое положение плеч выше точек опоры.



Вертикальный



Горизонтальный

**Техника:** точность принятия заданной позы и прочность её фиксации не менее 3 с.

# Стойки

Статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

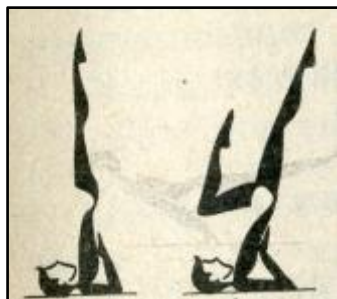
**Техника:** точность принятия заданной позы и прочность фиксации не менее 3 с.



Стойка на голове



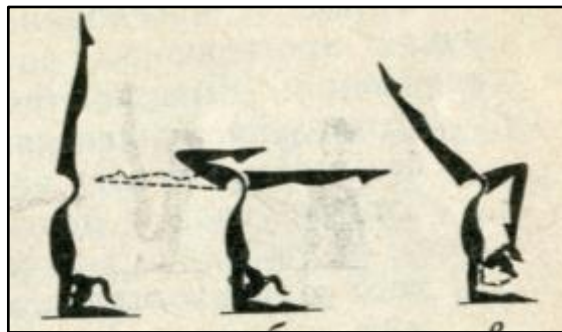
Стойка на руках



«Березка»



Стойка на груди



Стойка на предплечьях



# Подготовительные упражнения при обучении «березке»

## 1. Группировка

## 2. Перекаты:

- Из положения сед перекат назад, касаясь мата плечами, прямые ноги поднять за голову.
- Тоже с постановкой локтей вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.

## 3. «Березка»

- Перекат назад, кисти рук поставить ближе к лопаткам, ноги за головой.
- Отрываем ноги от пола, «березка» с согнутыми ногами.
- Тоже выпрямляем ноги вверх.

**Типичные ошибки:** При перекате назад опускание на прямую спину, локти широко разведены в стороны, кисти рук расположены ближе к пояснице, угол в тазобедренном суставе.

**Перекааты**

**Кувыррки**

**Перекидки**

**Динамические упражнения**

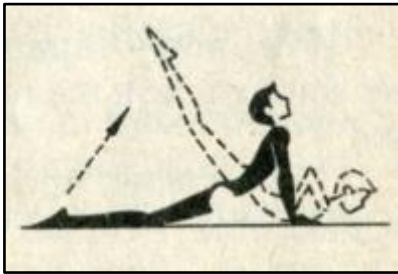
**Перевороты**

**Курбетты**

**Сальто**

# Перекаты

Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.



Перекат прогнувшись



В группировке  
вперед-назад

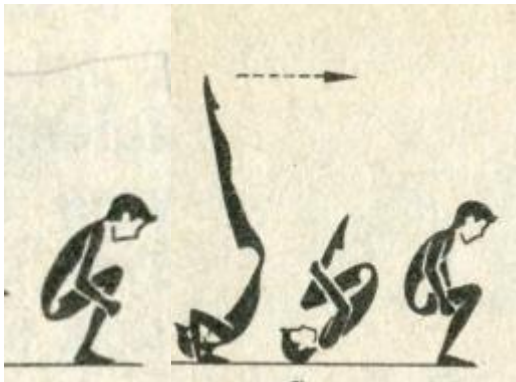


Перекаты в  
сторону в  
группировке и  
выпрямившись

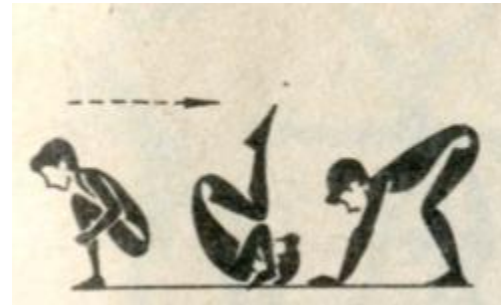
Для тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве. Подготовительное упражнение для кувырков вперед и назад.

# Кувырки

Вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.



Вперед



Назад

**Техника** выполнения характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений.

# Подготовительные упражнения при обучении кувырку вперед

## 1. Группировка:

- в положении сидя: ноги согнуты к груди, правая рука держит правую ногу за середину голени, левая - левую ногу, голова опущена в колени.
- Группировка в положении лежа на животе.
- Группировка в приседе и из основной стойки, приседая.

## 2. Перекаты:

- в группировке назад - вперед из седа и из упор присев.
- назад до опоры ладонями у плеч, ноги прямые касаются за головой, далее перекат вперед в сед и в группировку.
- Тоже из упора присев

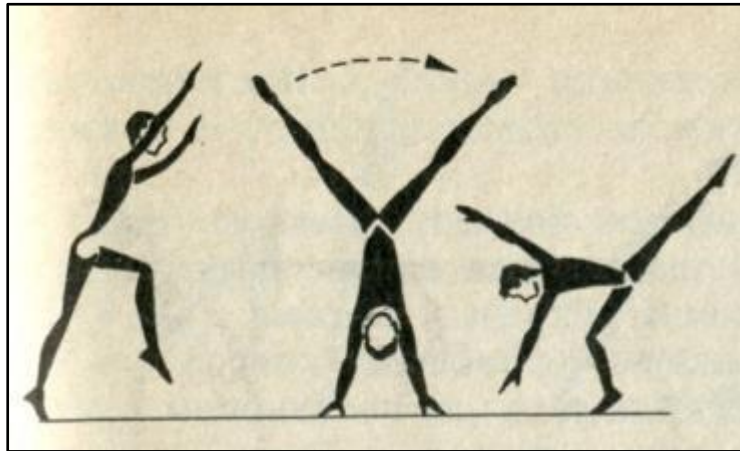
## 3. Кувырок вперед

- Кувырок в сед
- Кувырок с горки
- Кувырок в группировке
- Кувырок в упор присев

**Типичные ошибки:** опускание на голову, падение на спину, локти направлены в сторону, слабое отталкивание ногами и руками, недостаточная группировка во время исполнения.

# Колесо

**Вращение тела вперед - в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.**



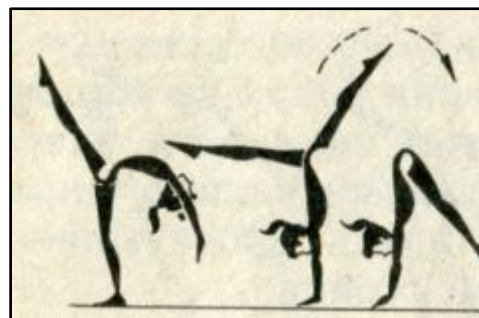
**Техника:** поочередное равномерное касание руками и ногами пола.

# Перекидки

Вращательное движение тела вперед или назад прогнувшись через стойку на руках без фазы полета.



Вперед на две ноги и одну

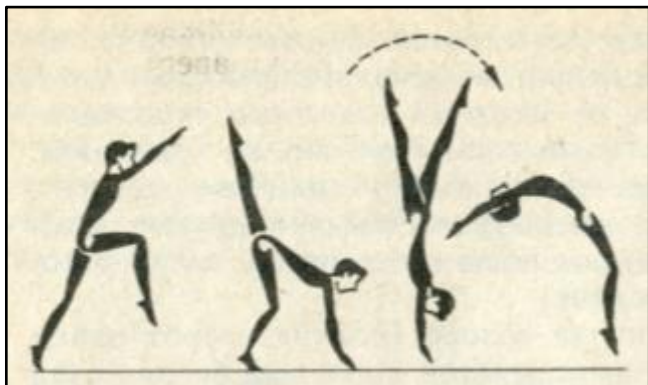


Назад

**Техника** характеризуется равномерным замедленным переворачиванием, с максимальным использованием амплитуды движения позвоночника и тазобедренного сустава, точностью поз и устойчивым завершением движения.

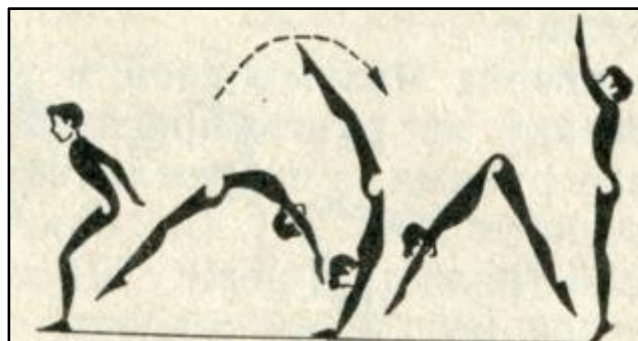
# Перевороты

Вращательное движение тела с полным переворачиванием вперед или назад, с промежуточной опорой на руки, с одной или двумя фазами полета.



Вперед

Фляк



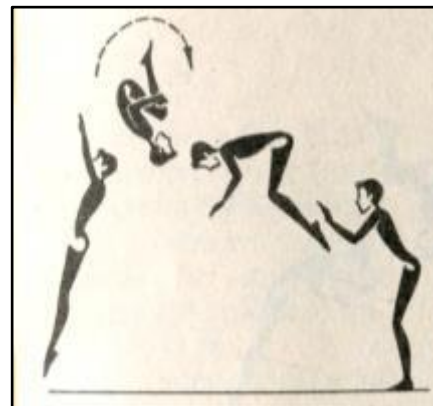


# Сальто

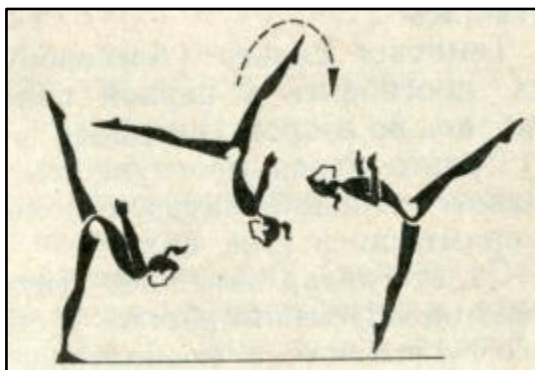
Вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки.



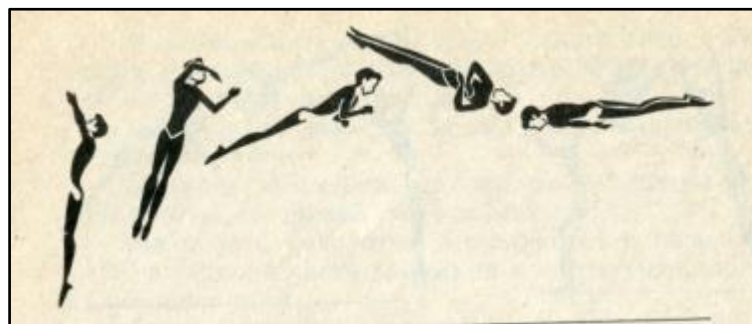
Вперед



Назад



Маховое сальто



Пируэт

# Заключение

Акробатика позволяет ребенку развиваться комплексно:

- Развивает все группы мышц
- Скорость реакции
- Быстроту мышления
- Дыхательную систему организма
- Координацию движения
- Вестибулярный аппарат
- Пластику и гибкость тела
- Ловкость
- Ориентировку в пространстве

Акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности.

**Внимание! Во избежание травм сложные упражнения выполнять со страховкой и под контролем специалистов!**