

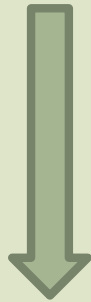


ГБОУ центр развития ребенка-
детский сад №2402

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



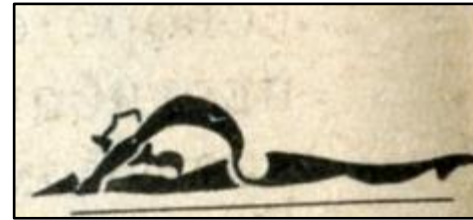
Поперечный
(правый и левый)



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.

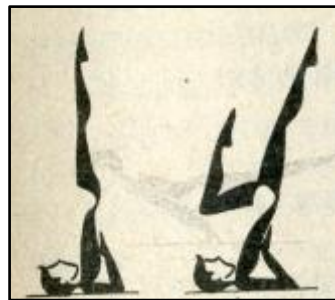
Техника: точность принятия заданной позы и прочность фиксации не менее 3 с.



Стойка на голове



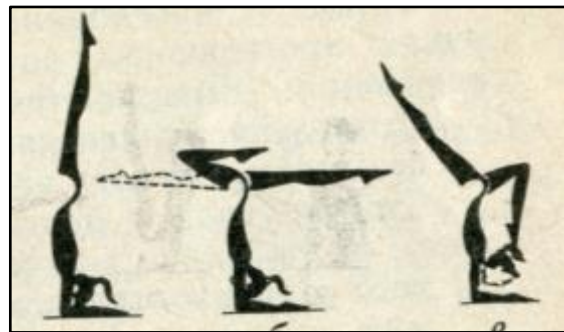
Стойка на руках



«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

Кувырки

Перекидки

Динамические упражнения

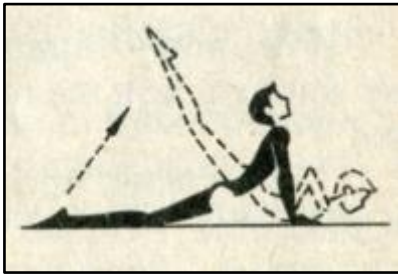
Перевороты

Курбеты

Сальто

Перекаты

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



Перекат прогнувшись



В группировке
вперед-назад

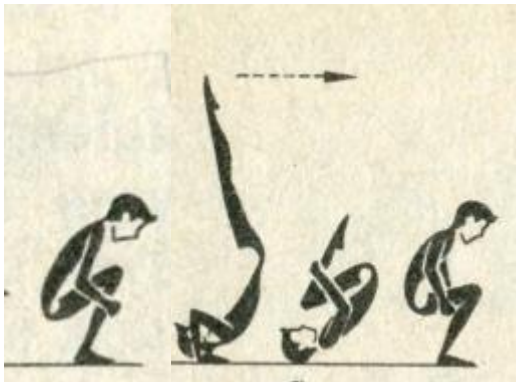


Перекаты в
сторону в
группировке и
выпрямившись

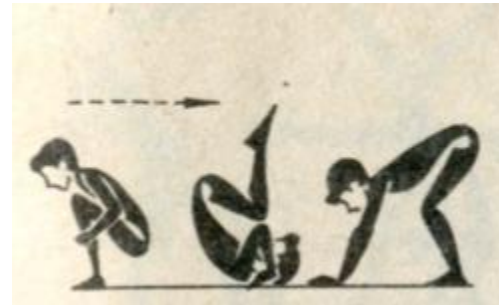
Для тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве. Подготовительное упражнение для кувырков вперед и назад.

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

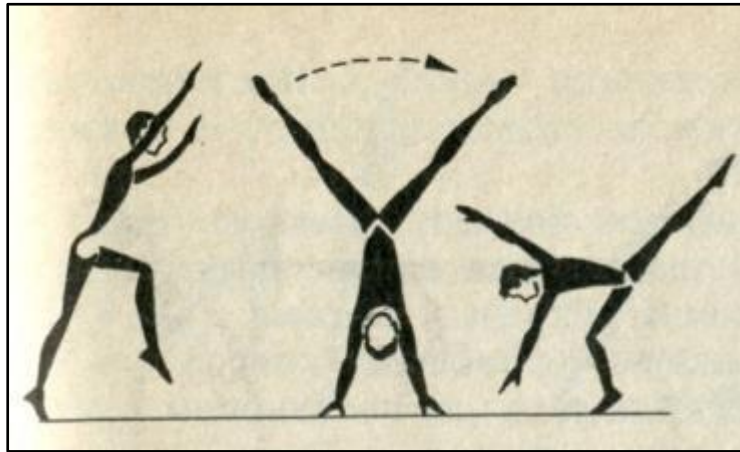
3. Кувырок вперед

- 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.



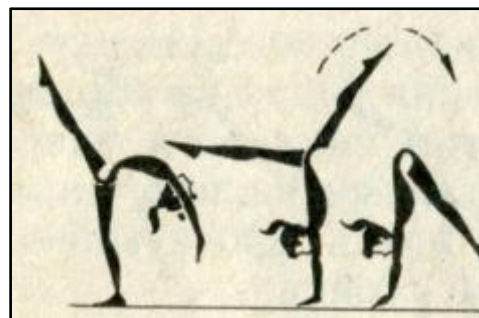
Техника: поочередное равномерное касание руками и ногами пола.

Перекидки

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



Вперед на две ноги и одну

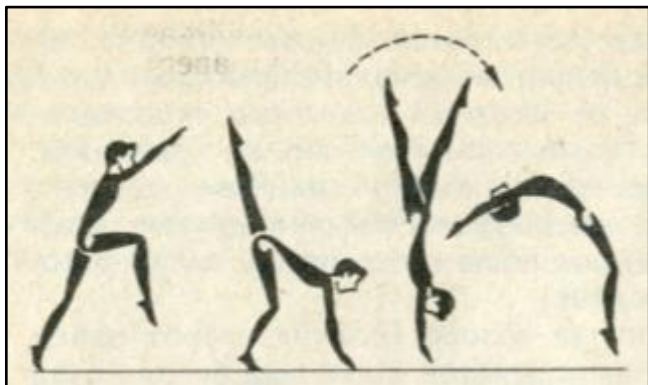


Назад

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

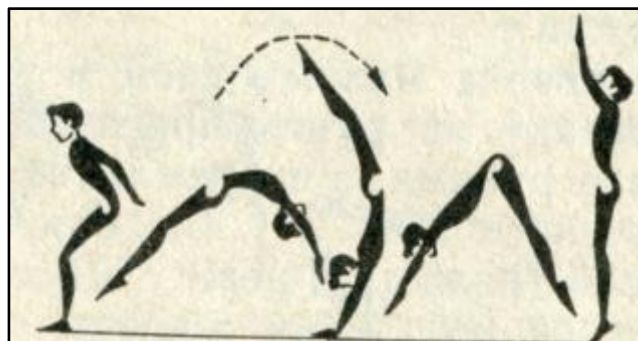
Перевороты

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



Вперед

Фляк

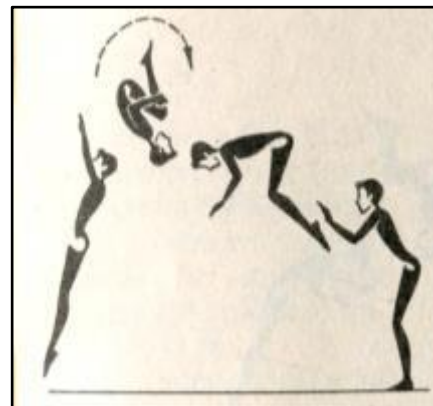


Сальто

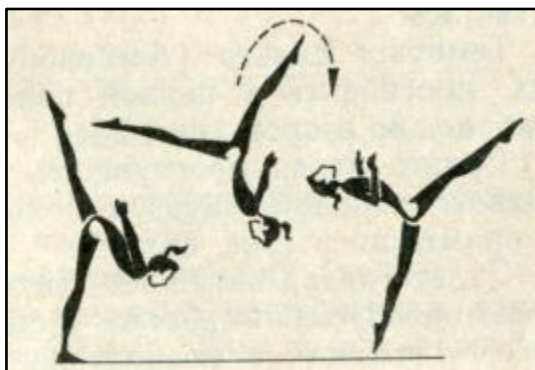
Вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки.



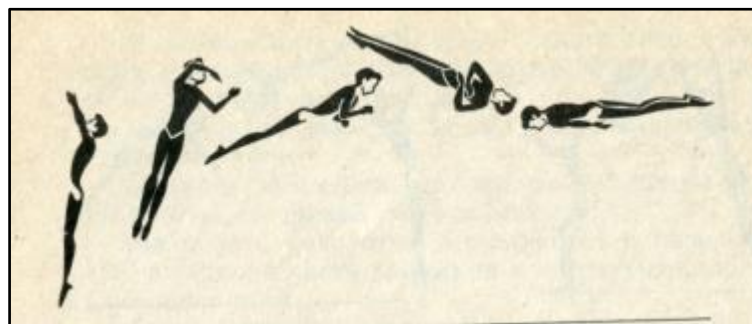
Вперед



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!