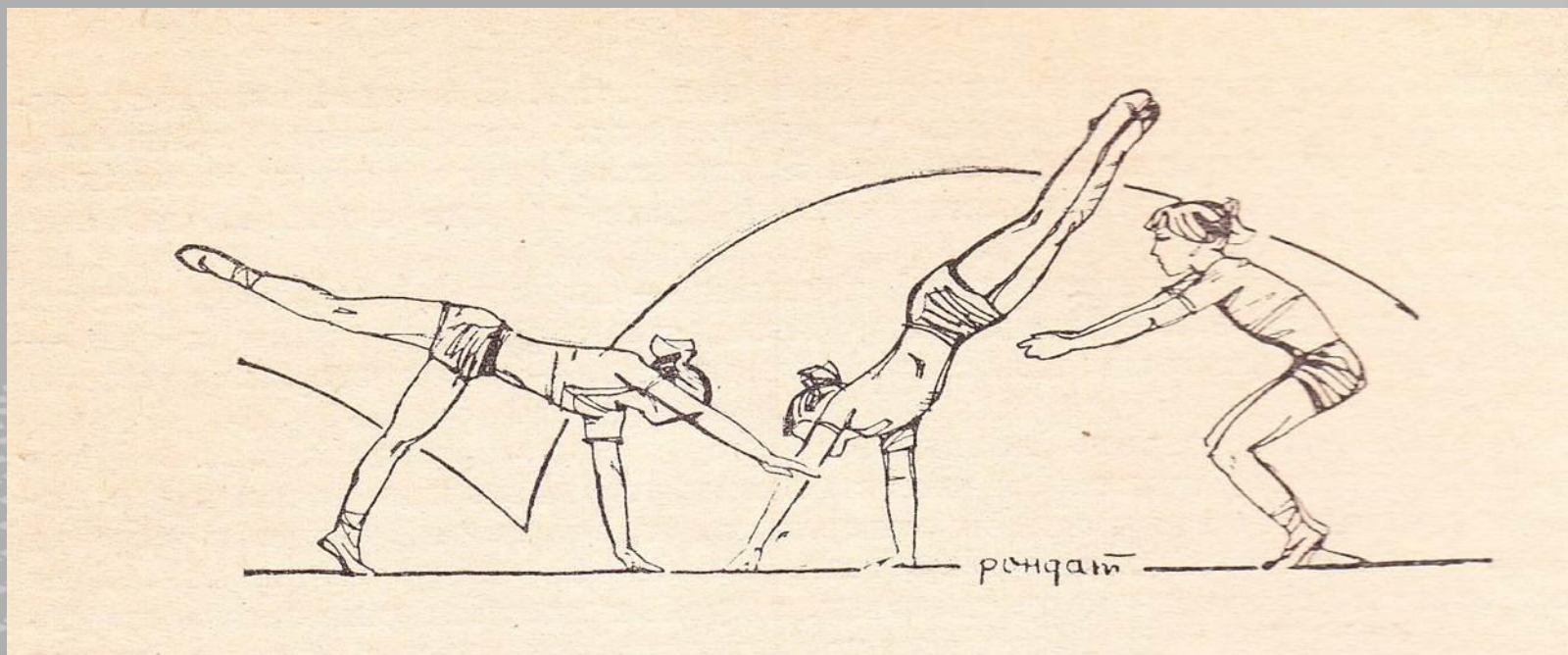


# Акробатика – спорт сильных, смелых, ловких

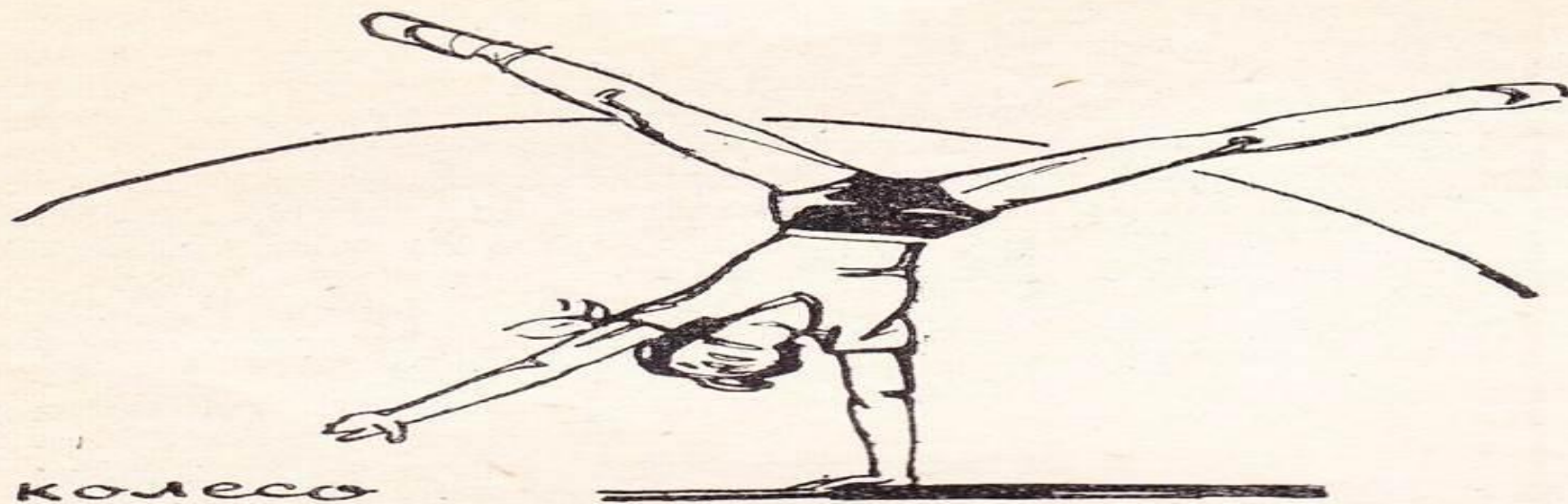


Кушнарченко Леонид Сергеевич  
ГБОУ школа №5

*Что же представляет собой спортивная акробатика? По каким видам акробатики проводятся соревнования, как судьи оценивают упражнения, как определяются победители? Для того чтобы разобраться в этом, нам надо заглянуть на соревнования по спортивной акробатике!*

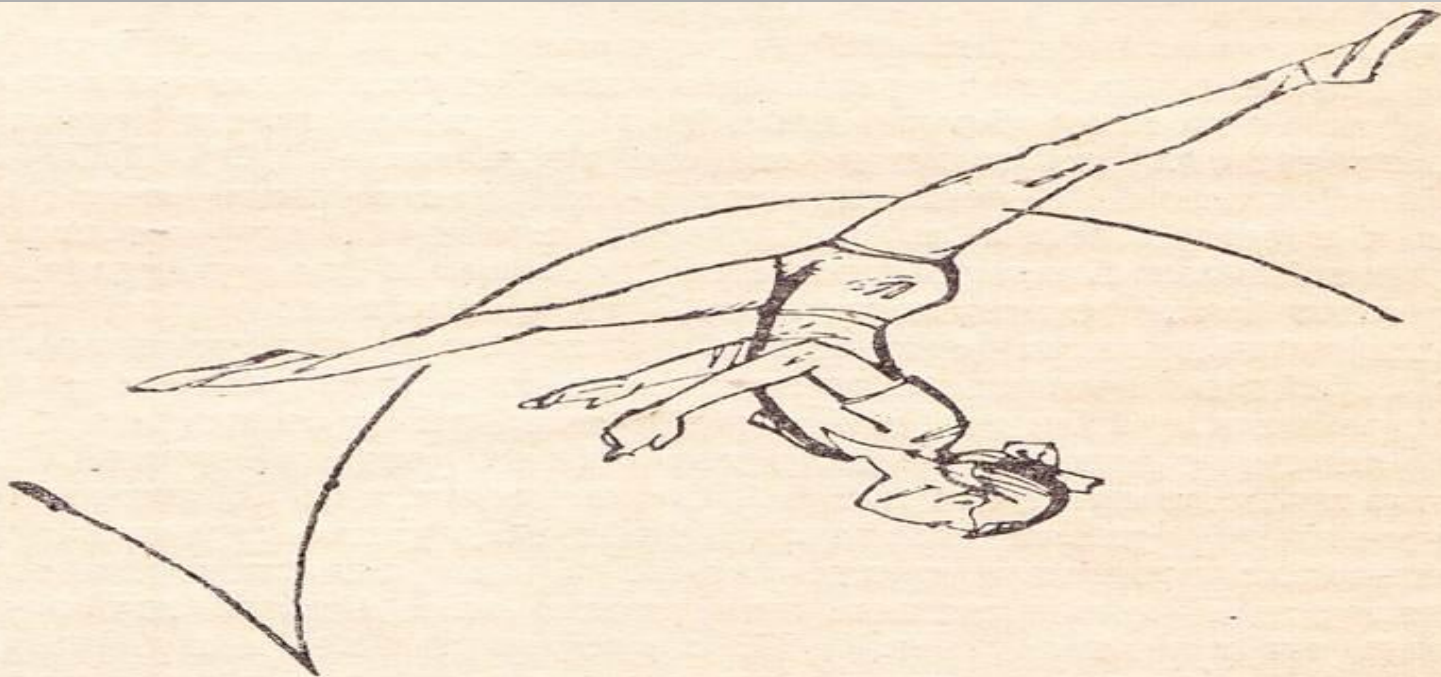


Мы пришли на соревнования. Все места для зрителей заполнены до отказа. У судейских столиков о чем-то совещаются судьи. В одном конце зала расстелен большой ковёр. Оттуда доносятся звуки рояля. Стройный юноша в белых гимнастических рейтузах и белой майке под мелодичную музыку выполняет вольные упражнения. Стремительные акробатические прыжки сменяются плавными танцевальными движениями, и вдруг он застывает в стойке на одной руке. Вновь следуют головокружительные перевороты и сальто, и он уже сидит в шпагате, улыбаясь публике. Какая легкость, грациозность, непринужденность во всех его движениях!



колесо

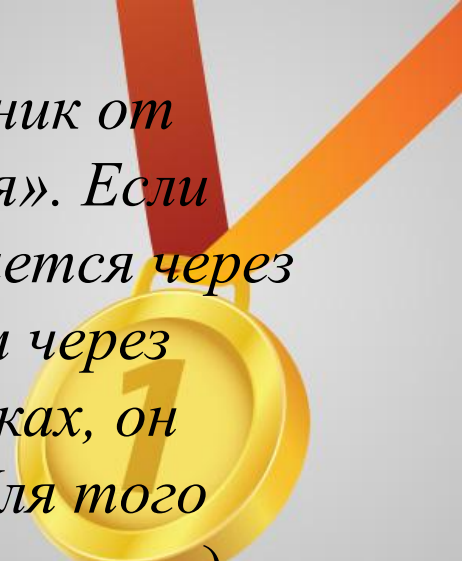
На другом конце четверо спортсменов построили высокую пирамиду, и на самом вершине ее акробат стоит на одной руке. Они будут соревноваться в групповых упражнениях. На длинной дорожке, поочередно разбегаясь, юноши и девушки проделывают каскад сложных акробатических прыжков. Они, упруго отталкиваясь, взлетают вверх, выполняя различные вращения в воздухе. В дальнем углу зала юноша быстрым движением подбросил вверх девушку в голубом купальнике, и вот она уже стоит в красивой равновесии на его вытянутой вверх руке. Это смешанная пара. Спортсмены работают одновременно во все части зала. Тут же находятся и тренеры, которые дают своим воспитанникам последние указания. Это идет разминка. Участники соревнований разогреваются, подготавливая мускулатуру для выполнения упражнений на оценку.



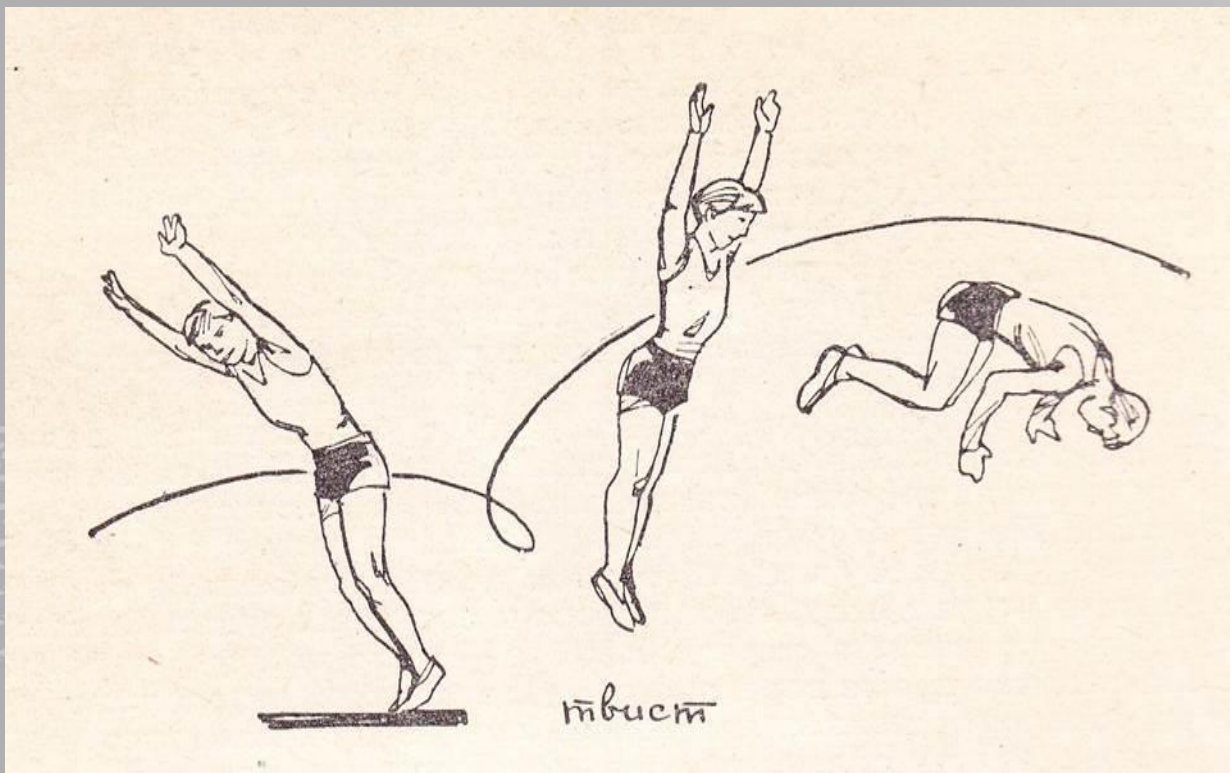
Маховое сальто



Термин «переворот» возник от слова «переворачиваться». Если спортсмен переворачивается через голову, проходя при этом через положение стойка на руках, он выполняет переворот. Для того чтобы сделать переворот назад, акробат должен резко взмахнуть руками вверх, оттолкнуться ногами и, перевернувшись в воздухе через спину, оказаться в стойке на руках. Продолжая вращение, он должен оттолкнуться от пола руками и вновь стать на ноги. Термин «рондат» произошёл от французского слова «ронд» - круглый, круговой.



Рондат – это переворот вперед с поворотом кругом. А выполняется он так. На последнем шаге разбега акробат делает небольшой подскок на одной ноге, поднимая другую ногу вперед и руки вверх. Затем он быстро наклоняется вперед, ставит на пол вторую ногу, а первой ногой делает резкий мах вверх. Опираясь о пол одной, а затем другой рукой и одновременно поворачиваясь вокруг продольной оси, он оказывается в стойке на руках боком к линии разбега. Продолжая поворот, акробат отталкивается руками и приземляется на ноги уже спиной по движению. Теперь он может выполнить любой прыжок с вращением назад: переворот назад, заднее сальто, пируэт и т.д.



Темповое сальто называют иногда «переворот назад без опоры руками». Это сальто выполняется низко и так же, как и перевороты назад, служит для набора темпа, а потому и называется «темповое».

По направлению сальто подразделяются на передние, задние и боковые. Они подразделяются еще и по положению тела акробата в полёте. Если при выполнении сальто акробат вращается в воздухе, согнувшись во всех суставах и прижав колени к груди, то такое сальто называется сальто в группировке. И, наконец, если акробат вращается в прогнутом положении, то это сальто прогнувшись. Иногда сальто выполняются с выпрямленным положением тела, например все пируэты.

