

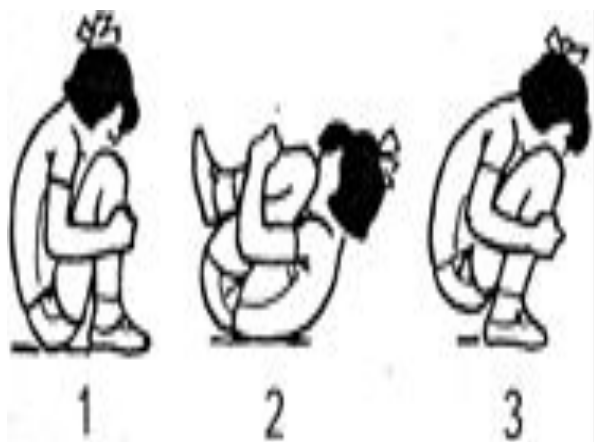
ПРОСТЕЙШИЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Выполнил педагог доп.образования:
Машков О.А.

ПЕРЕКАТЫ

Перека́т - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

ПЕРЕКАТЫ



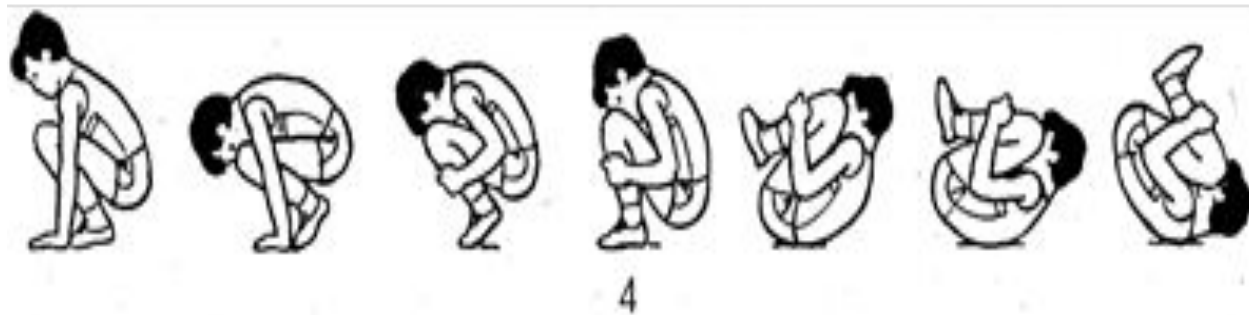
- ◉ *Подготовительные упражнения:*
- ◉ 1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу(рис.1.).
- ◉ 2. Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед (рис. 2.).
- ◉ 3. Группировка в приседе. В положении приседа взяться руками за середину голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне(рис.3).

ПЕРЕКАТЫ ВПЕРЁД

Из стойки на коленях руки согнуть вперед или убрать за спину. Сильно прогибаясь в поясничной и грудной части (голову наклонить назад), перекатиться вперед на грудь, касаясь пола бедрами и животом.

Ошибки:

Сгибание в тазобедренных суставах, наклон головы вперед.



ПЕРЕКАТ НАЗАД

1. *Исходное положение.*

Упор присев, упор сидя, сед.

Исполнение.

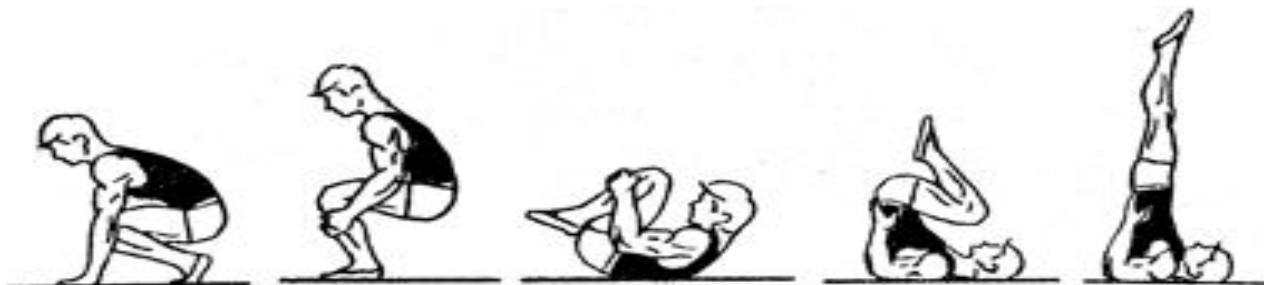
Перекат назад в стойку на лопатках.

2. *Исходное положение.*

Стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на кистях .

Исполнение.

Касанием грудью и бедрами пола сделать перекат в упор лежа, в упор стоя на коленях.



КУВЫРКИ

Кувырок (кульбит) вперед

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекаат в группировке до упора присев.

Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Исходное положение.

Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение.

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекаат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение



КУВЫРКИ

Кувырок (кульбит) назад

Исходное положение.

Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение.

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение



Спасибо за
внимание!