

Акробатическая комбинация

Подготовил: Рахимов Р

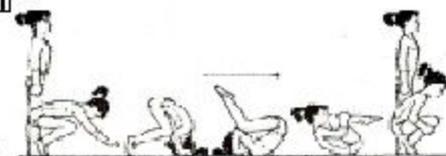
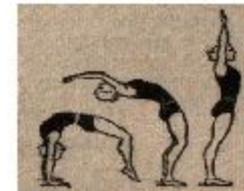
Акробатические комбинации.

Акробатическая комбинация - это последовательное, связанное выполнение акробатических упражнений. Упражнения, входящие в комбинацию, могут быть различной координационной сложности и продолжительности.



Элементы акробатики

1. «Мост» — используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;
2. Стойки — упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью;
3. Равновесия — относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника.
4. Перекаты и кувырки — вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову;
5. Полушпагат — это упражнение, направленное на подготовку мышц связок к полноценному выполнению элемента, но технически, это ещё не шпагат.



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырок вперед.

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Типичные ошибки.

Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

Отсутствие отталкивания ногами.

Недостаточная группировка.

Неправильное положение рук.

Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь.

Партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.



Акробатические упражнения.

- **Стойка на голове и руках.**

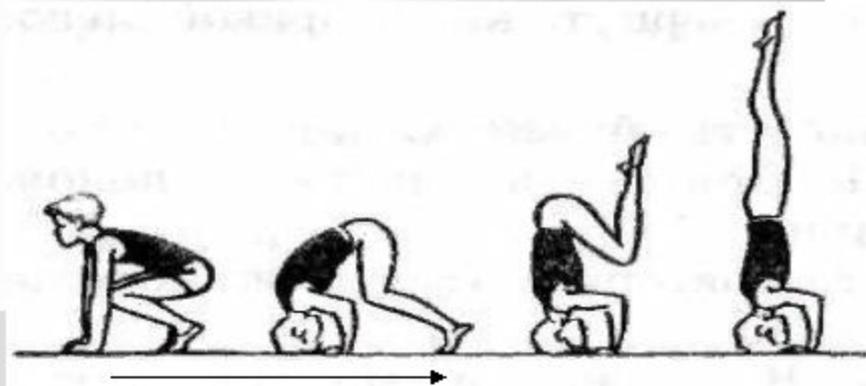
Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком ног, стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

- **Типичные ошибки.**

- *Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).*
- *Голова поставлена близко или далеко от рук.*
- *Неполное разгибание в тазобедренных суставах.*
- *Излишнее прогибание в пояснице.*
- *Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.*

- **Страховка и помощь.**

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень снизу, другой под спину. При выходе в стойку поддерживать одной рукой за бедро, а другой за голень, добиваясь точного вертикального положения.ый





Акробатические упражнения.

- **Стойка на руках махом одной и толчком другой.**

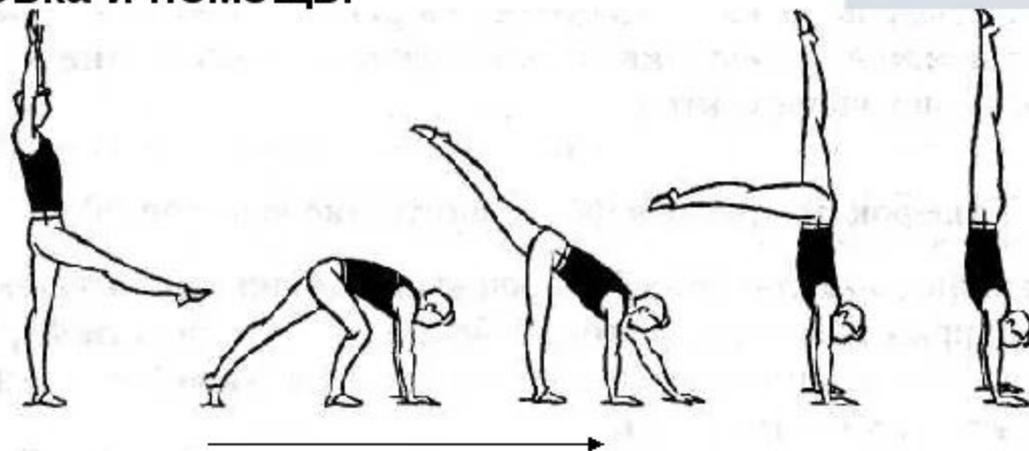
Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

- **Типичные ошибки.**

- *Неправильное положение головы (не отклоняется назад).*
- *Слишком прогнутое тело.*
- *Слишком широкая или узкая постановка рук.*
- *Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинноключичных суставах.*

- **Страховка и помощь.**

Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ученика за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами.



Акробатические упражнения.

- **Стойка на лопатках.**

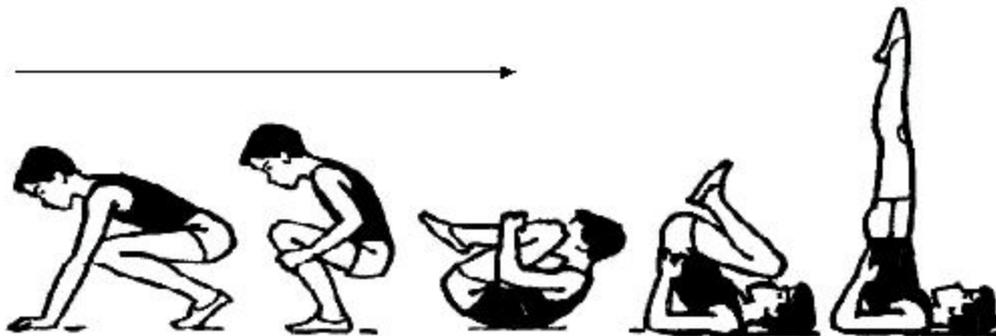
Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, упереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

- **Типичные ошибки.**

- *Сгибание в тазобедренных суставах.*
- *Тело отклонено от вертикальной плоскости.*
- *Широко разведены локти.*

- **Страховка и помощь.**

Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального



Акробатические упражнения.

Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.

Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

Типичные ошибки.

- При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.
- В положении «мост» типичные ошибки описаны выше. Страховка и помощь.

Страховку осуществлять стоя сбоку.

