

Кувьирки.

Кувьирок - переворот через голову на поверхности (**кувьирок в воздухе** называется сальто). Во время некоторых **кувьирков** необходимо брать группировку. При исполнении **этого** элемента напрягается спина, поэтому исполнять его следует на мягкой поверхности.



Акробатические упражнения.

■ Группировка

— это согнутое положение тела, при котором колени подняты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувырмам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе (а), сидя (б), лежа на спине (в).

■ Типичные ошибки.

- Откиннутая назад голова.
- Ноги вместе, не разведены.
- Ноги разведены слишком широко.
- Высокий или низкий захват руками голеней, захват в «замок».
- Неплотная группировка.



а



б



в



Акробатические упражнения.

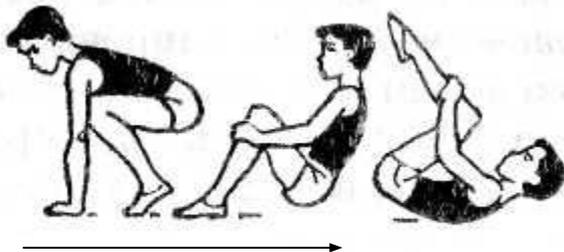
Перекаты это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам. Программой **предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.**

Из упора присев перекат назад в группировке перекатом вперед в упор присев.

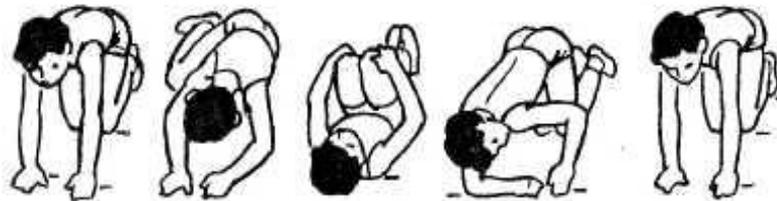
Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в исходное положение.

Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекат вперед, и, разгибая их, перекат назад.

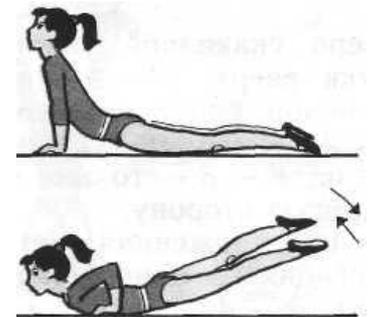
Во время наполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.



Перекат вперед и назад
в группировке



Перекаты в стороны из
упора стоя на коленях



Перекаты прогнувшись,
лежа на животе

Акробатические упражнения.

■ **Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.**

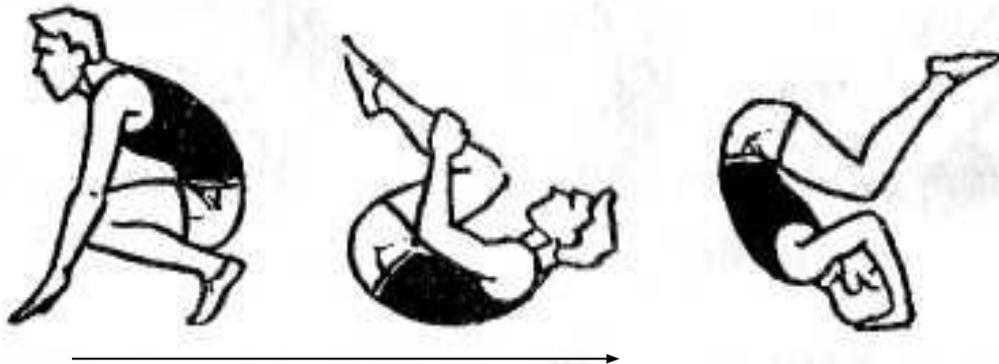
Это упражнение является подводящим для освоения первой части кувырка назад. Из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад, в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локтя и кисти параллельно.

■ **Типичные ошибки.**

- *При постановке кистей сильно разведены локти.*
- *Локти и кисти не параллельны.*
- *Неодновременная постановка кистей.*

■ **Страховка и помощь.**

При появлении ошибок помогать, стоя у головы, параллельно держать локти.



Акробатические упражнения.

■ Кувырок вперед.

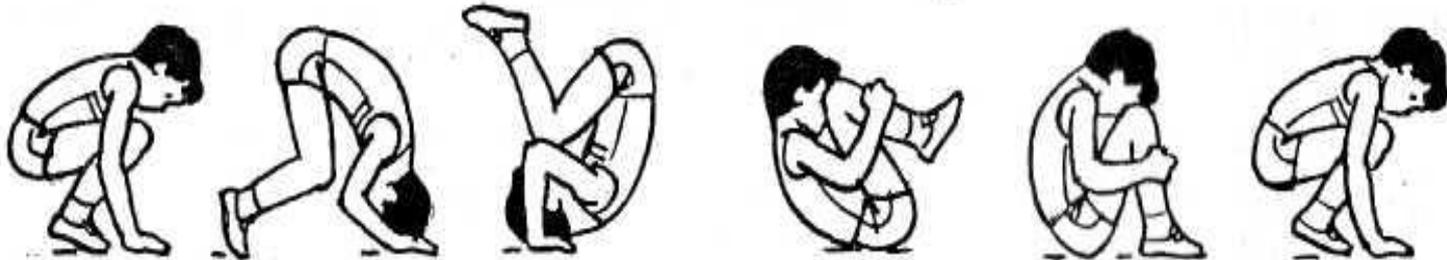
Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая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

■ Кувырок в сторону.

Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону т.е. последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.



Акробатические упражнения.

■ Кувырок назад в группировке.

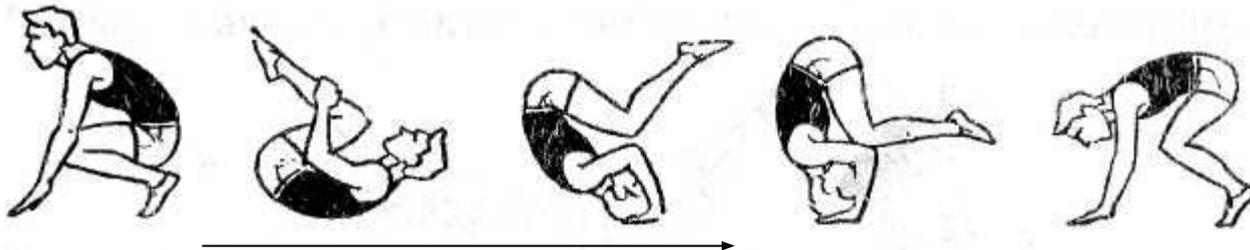
Из упора присев, тяжесть тела перенести на руки, затем отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

■ Типичные ошибки.

- Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
- Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
- Неплотная группировка.
- Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
- Медленное переворачивание.

■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, подтолкнуть под спину.



Акробатические упражнения.

Длинный кувырок.

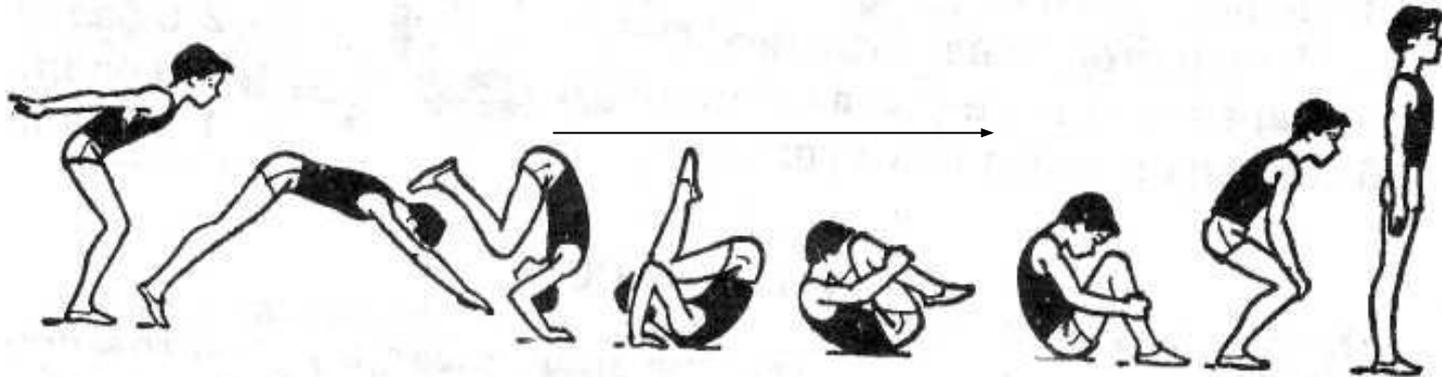
выполняется из полуприседа, руки назад. Махом рук вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

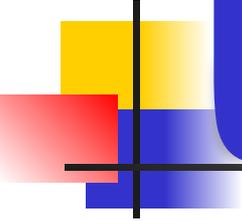
■ Типичные ошибки.

- Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
- Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
- Появление фазы полета из-за большого расстояния между стопами и местом постановки рук.
- Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.





Спасибо за внимание.