

акробатика и  
гимнастика .

# Спортивная акробатика.

Спортивная акробатика — вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. Она включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.





# Акробатическая гимнастика

Акробатика (греч. — «хожу по краю») — раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть, балансировку.

Виды:

**Прыжковая**

**Парная**

**Групповая**



**1) Прыжковая**

Акробатические прыжки на дорожке длиной 30 метров, не учитывая разбег.

**Флик** — переворот назад, осуществляемый с толчка ногами.

**Рондат** — переворот с поворотом на 180°; одно из основных упражнений прыжковой акробатики.

**Сальто** — переворот-вращение в воздухе на 360° прыжком с ног на ноги, без дополнительной опоры; может выполняться вперед, назад и в сторону, а также в группировке, согнувшись и прогнувшись. К числу наиболее легких упражнений этой группы относится сальто вперед в группировке.



# Командная гимнастика



Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: *групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки*. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательно-образовательная направленность, оптимальная сложность

# АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## Кувырок назад в полушпагат.

Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, — полушпагат.

Типичные ошибки.

*Резкое опускание согнутой и прямой ноги.  
Сгибание ноги, отведенной назад.*

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.



