

Акробатическая комбинация

Методика обучения стойки

Комбинация № 1

- Исходное положение — основная стойка упор присев, пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперёд в упор присев, два последовательных кувырка вперёд в упор присев, основная стойка.
- Техника выполнения:
 - 1. Из положения упор присев переход назад в стойку на лопатках.
 - 2. Из стойки на лопатках пережат вперёд в упор присев.
 - 3. Из упора присев два кувырка вперёд в упор присев.
- Переходить к каждому следующему упражнению можно лишь тогда, когда предыдущее упражнение хорошо освоено. Освоение всей комбинации начинается в медленном темпе. После выполнения каждого упражнения необходимо сделать паузу 3-5 сек., фиксируя положение тела, в котором закончилось упражнение. По мере освоения комбинации темп её выполнения увеличивают, а паузы уменьшают до 1-2 сек. При этом необходимо обращать внимание на технику выполнения связок, перехода одного упражнения в другое.

Комбинация № 2

- Исходное положение — упор лёжа, толчком двух ног в упор присев, перекат в стойку на лопатках, в стойке на лопатках развести и свести ноги, группировка и переворот назад через голову в упор присев, кувырок вперед в упор присев, основная стойка.
- Техника выполнения:
 - 1. Из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев.
 - 2. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатки.
 - 3. В стойке на лопатках развести и свести ноги.
 - 4. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.
 - 5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, основная стойка.
- В данной комбинации присутствуют два новых элемента.
- Первый — переход из упора лёжа в упор присед: упор лёжа, слегка прогибая спину и опираясь на руки, толчок ногами в упор.
- Второй — разведение ног в стойке на лопатках: из стойки на лопатках, развести ноги как можно шире, носки оттянуть.
- Разучив эти элементы, приступают к освоению техники акробатической комбинации

Комбинация № 3

- Исходное положение – равновесие (держать) – Выпрямляясь, махом ноги с поворотом на 90° переворот в сторону «колесо» до стойки ноги врозь, руки в стороны – мост опусканием (с помощью) – держать - Поворот кругом в упор присев – Выпрямляясь, прыжком с поворотом на 90° упор присев – Перекатом назад стойка на лопатках с прямыми ногами без опоры рук – Стойка на лопатках «берёзка» - Кувырок назад в полушпагат, руки в стороны – Упор присев и прыжок прогнувшись, «доскок» с поворотом на 180° в о.с.
- 1. И.п. – О.с. руки в стороны.
- 2. Шаг правой - равновесие «ласточка», упор присев.
- 3. Кувырок вперед в группировке.
- 4. Стойка на лопатках, упор присев.
- 5. Кувырок назад в полушпагат, прогнуться.
- 6. Прыжком упор присев.
- 7. Встать, «мост» из положения стоя, поворот в упор присев.
- 8. Прыжок вверх прогнувшись.