

**Основные понятия
и определения
изучаемые в разделе
«акробатика с элементами
гимнастики.»»**

ПОЛОЖЕНИЯ В СТОЙКАХ

Стойка на правом (левом) колене — при обычном способе выполнения одну ногу поднимают и, сгибая, отводят назад. Одновременно с этим сгибают другую ногу, опускаясь на колено так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впереди) были перпендикулярны полу.

Стойка на коленях — стойка, в которой колени, голени и носки опираются о пол (снаряд) всей длиной, носки вытянуты.

Стойка на лопатках — выполняется с опорой лопатками и затылком. Обычно руки упираются в поясницу.

Стойка на голове — выполняется с опорой головой и руками.

Стойка на руках — выполняется на прямых руках, тело вертикально.



ПОЛОЖЕНИЕ В УПОРАХ

Упор присев — присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо.

Упор стоя на коленях — опора руками и коленями, носки вытянуты.

Упор лежа — занимающийся обращен передней стороной тела к опоре. Термин «спереди» принято опускать.

Упор лежа сзади — учащийся обращен к опоре спиной.



ПОЛОЖЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Равновесие — это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны. Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад и прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Боковое равновесие - одноименная рука вверх, положение другой - оговаривается.

Заднее равновесие - отвести одну ногу максимально вперед и прогнуться назад. Положение рук оговаривается.

Типичные ошибки.

При наклоне туловища вперед нога опускается.

Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку со стороны отводимой ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро.



равновесие



боковое равновесие одноименная
вверх, другая на пояс



Заднее равновесие
руки в стороны

ПОЛОЖЕНИЕ В ВЫПАДАХ

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее.

Выпад правой (левой) — выставление ноги вперед с одновременным сгибанием ее так, чтобы колено находилось на уровне носка, а ступня другой ноги несколько поворачивалась носком наружу (а).

Выпад назад — выставление ноги назад (б).

Выпад с наклоном — соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в).

Глубокий выпад — выпад с максимальным разведением ног. Положение рук и туловища указываются дополнительно. Например, глубокий выпад правой, руки в стороны, назад (г).



ПОЛОЖЕНИЕ ШПАГАТА

Шпагат- сед с предельно разведенными ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Шпагат правой (левой) — указывается нога, находящаяся спереди.

Полушпагат — сед на пятке согнутой вперед ноги, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны.

Типичные ошибки.

Туловище наклонено вперед.

Стопа согнутой ноги отведена в сторону.

Отведенная назад нога согнута в колене.

Руки согнуты.



*шпагат
полушпагат*



шпагат правой



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 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

Кувырок вперед в стойку на лопатках.

Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать.

Типичные ошибки.

Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.

Постановка рук с широко разведенными локтями.

Ошибки, типичные для стойки на лопатках.

Страховка и помощь.

Во избежание сильного вращения и возможного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.



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.

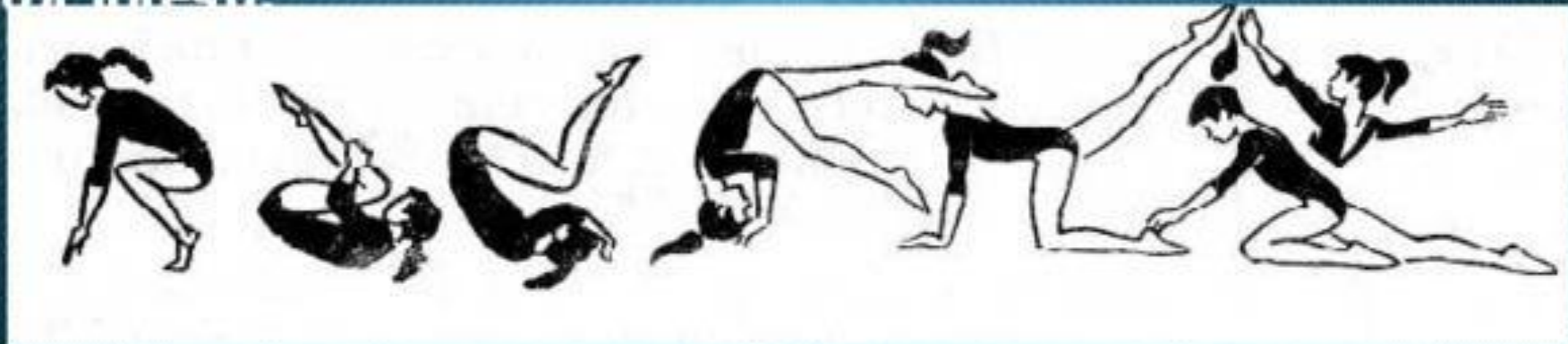
Типичные ошибки.

Резкое опускание согнутой и прямой ноги.

Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь.

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



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 п



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырок вперед прыжком с 3х шагов разбега.

Характерная особенность техники - **полетная фаза** после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега.

Типичные ошибки.

Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка.

*Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.
Постановка рук под себя и резкое их сгибание.*

Страховка и помощь

обеспечивается в фазе полета, особенно в момент прихода руками на опору. Стоя сбоку, страхующий одной рукой берет ученика за затылок, наклоняет его голову вперед, а другой рукой помогает снизу под бедро.



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойка на лопатках.

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться 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 положения тела с вытянутыми



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойка на голове согнув ноги.

Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги.

Типичные ошибки.

Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.

Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).

Сгибание ног не к груди, а за спину.

Страховка и помощь.

Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая одной рукой под ступню.



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойка на голове и руках.

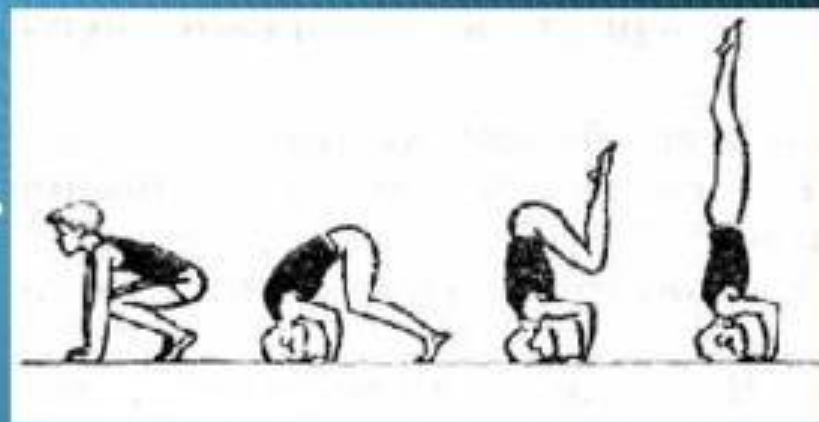
Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком ног, стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

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.

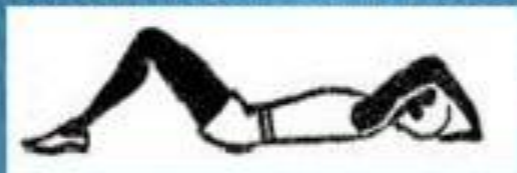


АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Мост» из положения лежа на спине.

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.



Типичные ошибки.

Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

Руки и ноги широко расставлены.

Голова наклонена вперед.



Страховка и помощь.

Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

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.

