

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

# ПОЛОЖЕНИЯ В СТОЙКАХ

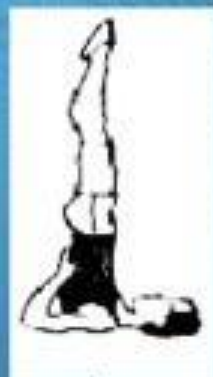
**Стойка на правом (левом) колене** — при обычном способе выполнения одну ногу поднимают и, сгибая, отводят назад. Одновременно с этим сгибают другую ногу, опускаясь на колено так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впереди) были перпендикулярны полу.

**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.

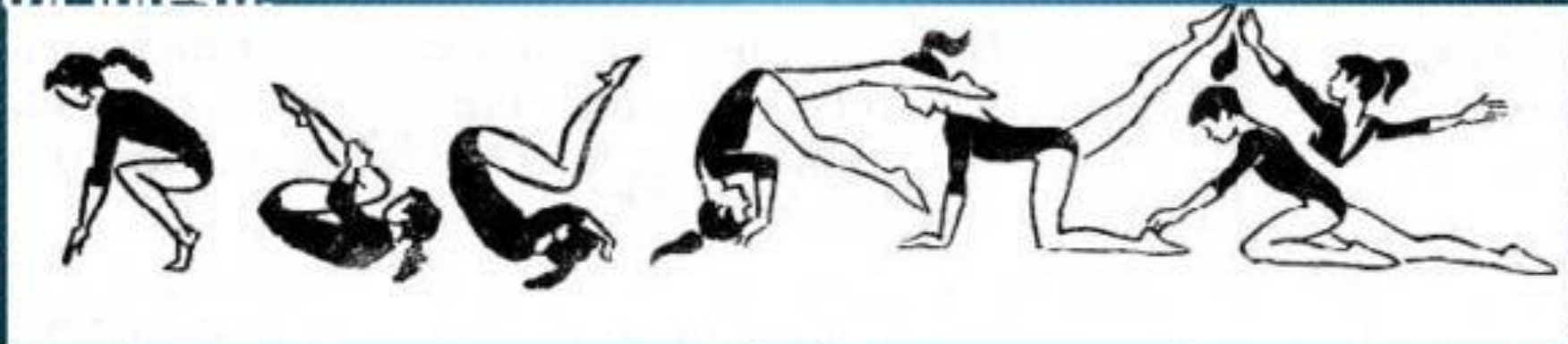
### Типичные ошибки.

*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, 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 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.

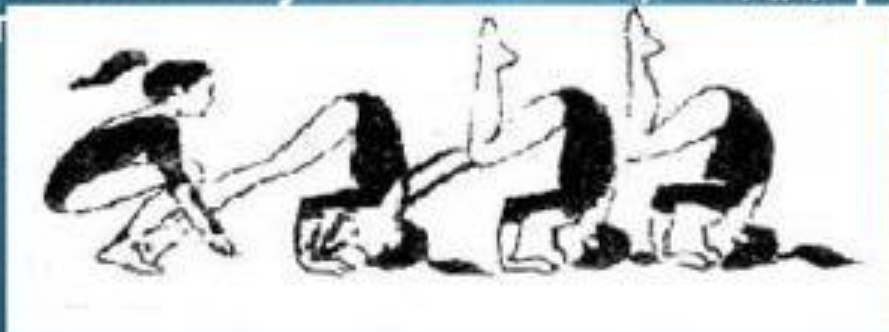
*Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.*

*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.

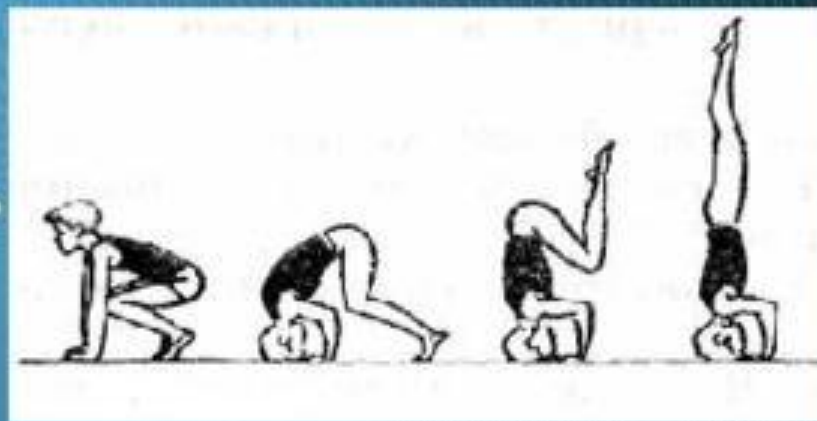
Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком ног, стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

### 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.

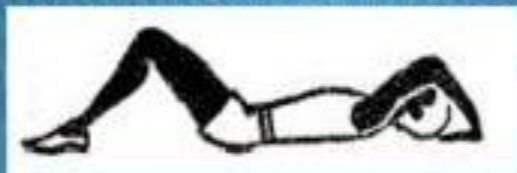


# АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## 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.

