

**Упражнения на развитие
ловкости гибкости.
Акробатические элементы**

Группа СЭЗ 01-20
Ефлаева Антонина

Элементы акробатики — это определенная последовательность движений и поз, которые делает акробат. Из чего состоит любой акробатический элемент: Момент отхода - Это по сути начало элемента. Вращение - Середина движения где происходит сам элемент. Приземление - Оно может происходить в доскок (приземление без последующего движения) или с последующим движением дальше на следующий элемент



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

Существует 3 вида кувырков:

Вперёд — кувырок выполняется из упора присева путём переката. Группировка берётся сразу после начала кувырка.

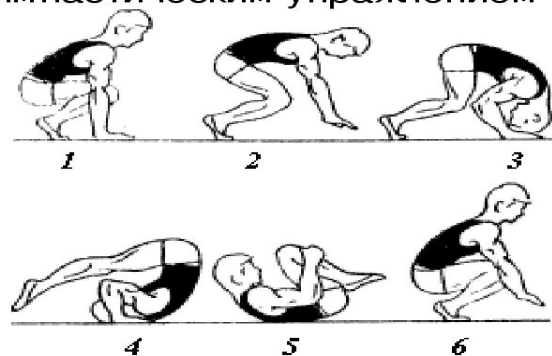
Назад — кувырок также выполняется из упора присева путём переката.

Группировка бывает двух видов: как в кувырке вперёд или как в сальто назад.

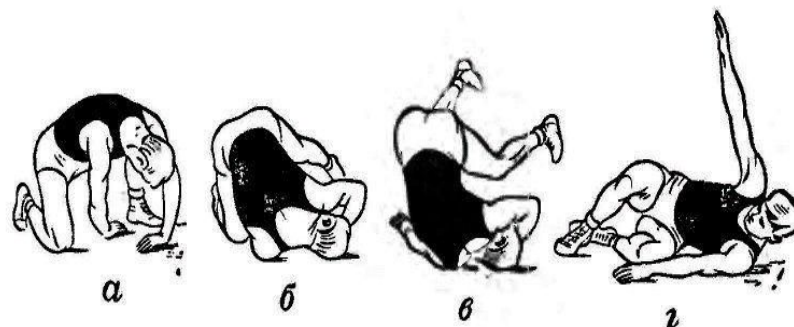
Боковой — кувырок выполняется с чуть согнутых ног путём перехода в стойку на ноги. Группировка не берётся. Ноги во время кувырка либо остаются чуть согнутыми, либо становятся как в 2 основных кувырках.

Кувырок вперед

- Кувырок является базовым гимнастическим упражнением

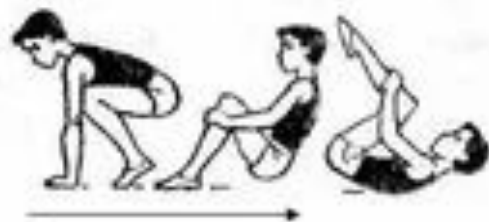


Кувырок назад



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, взяв 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.



Перекаты вперед и назад в группировке

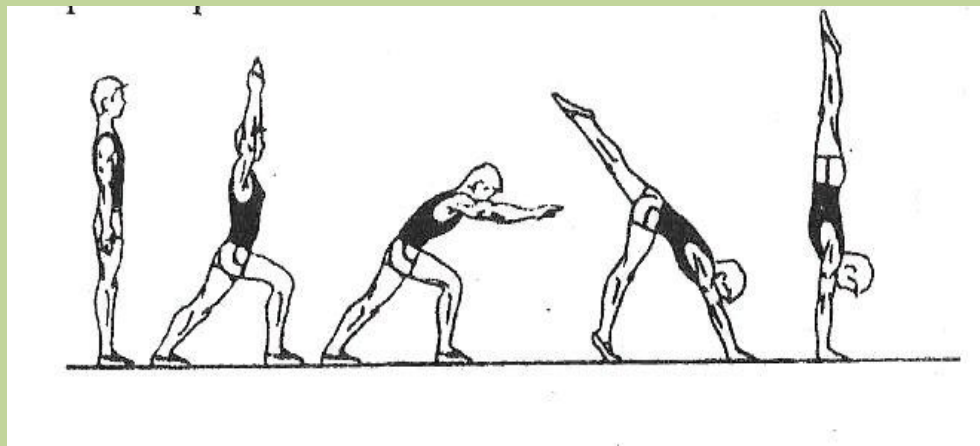


Перекаты в стороны из упора стоя на коленях



Перекаты прогнувшись, лежа на животе

Стойки есть разные. На лопатках, на трех точках опоры (голова, руки), на груди и на голове, на предплечьях, на двух руках, на одной в крокодиле (см. ниже), на одной правой или левой руке, в зубнике.



Переворот — элемент акробатики, в котором нужно перевернуться через голову с помощью рук

Перевороты вперёд бывают разных видов:

Обычный — исполнитель должен встать на руки, толчком от рук перевернуться через голову и встать на ноги. (Почти всегда выполняется с разгона для удобства).

Через мостик (медленный) — исполнитель должен встать на руки, перевернуться, перейти в мостик и затем в упоре-мостике толкнуться руками и перекатом вернуться в стойку (возможно на две или на одну ногу). (Исполняется с места).

Кульбит — исполнитель должен также встать на руки и перевернуться на одну ногу (также называют колесом вперёд).

Темповой или фляк вперёд — исполнитель должен прыгнуть на руки, перевернуться и толчком рук вернуться в стойку. (Исполняется в темпе).

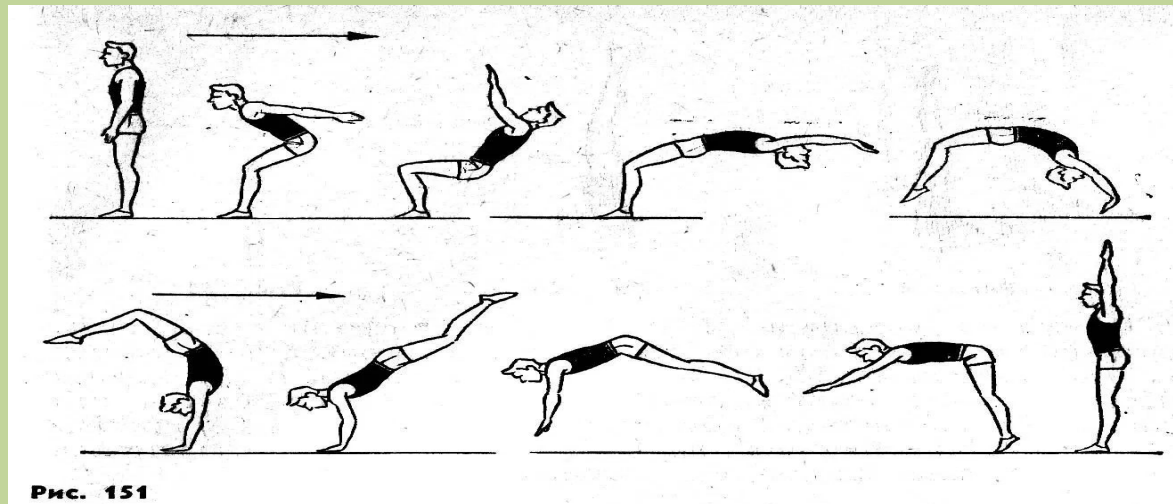


Рис. 151

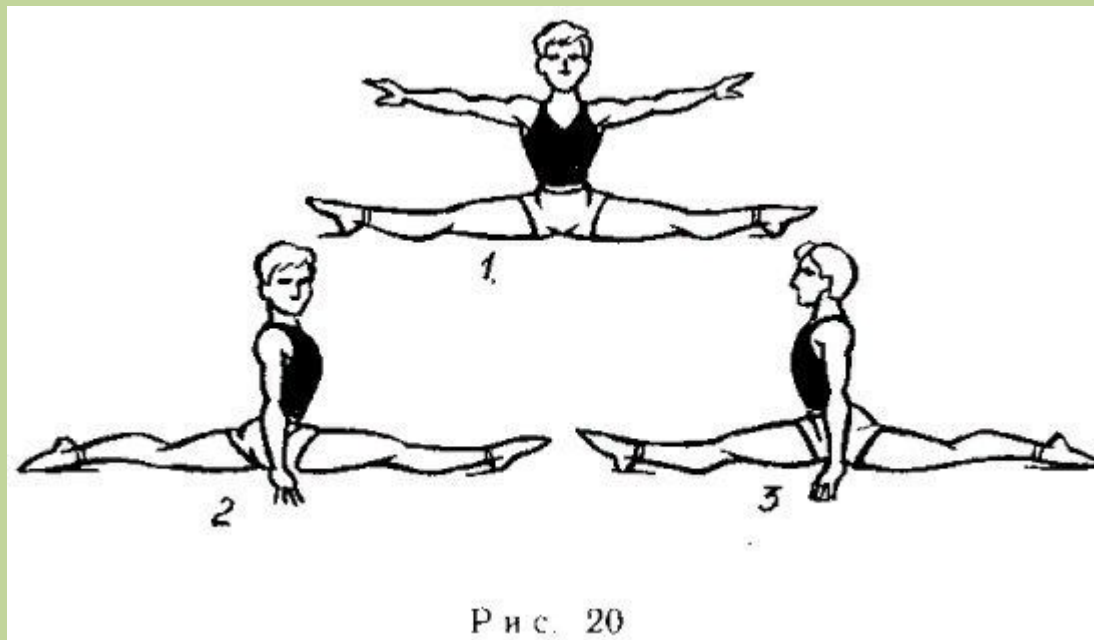
Перевороты назад тяжелее, чем вперёд, и тоже исполняются по-разному:

Обычный — исполнитель должен перейти в мостик, но во время перехода одну ногу закидывать, не исполняя случайного прыжка на руки (колесо назад).

Через мостик (медленный) — исполнитель должен перейти назад со стойки, затем закинуть одну ногу, перевернуться и вернуться в стойку.

Фляк — исполнитель прыгает на руки назад, переворачивается и толкается с рук, переходя в стойку. Возможно выполнение без толчка рук и на одну ногу.

Шпагат — поза или положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Шпагаты выполняются в танцах, фигурном катании, спортивной гимнастике, спортивной аэробике, боевых искусствах, синхронном плавании, капоэйре, йоге. Шпагат является результатом растяжки.



Полушпагат выполняется с одной согнутой ногой, которая является опорой. В то время как вторая выпрямляется в сторону или отводится четко назад.

