Акробатические элементы

Равновесие на правой(левой) ноге –положение, в котором занимающийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.

Типичные ошибки:

- Сильный наклон туловища вперед.
- Сгибание опорной ноги.
- Сгибание отведенной назад ноги.
- Нет прогиба в пояснице.
- Опущенная вниз голова.

Упор присев– положение гимнаста в приседе с опорой руками о пол или снаряд.

Типичные ошибки:

- Опущенная голова.
- Далеко выставленные вперед руки.
- Не округленная спина.
- Сед на всей ступне.

а

б

в

Группировка — это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке.

Группировку выполняют в приседе (а), сидя (б), лежа на спине (в).

Типичные ошибки.

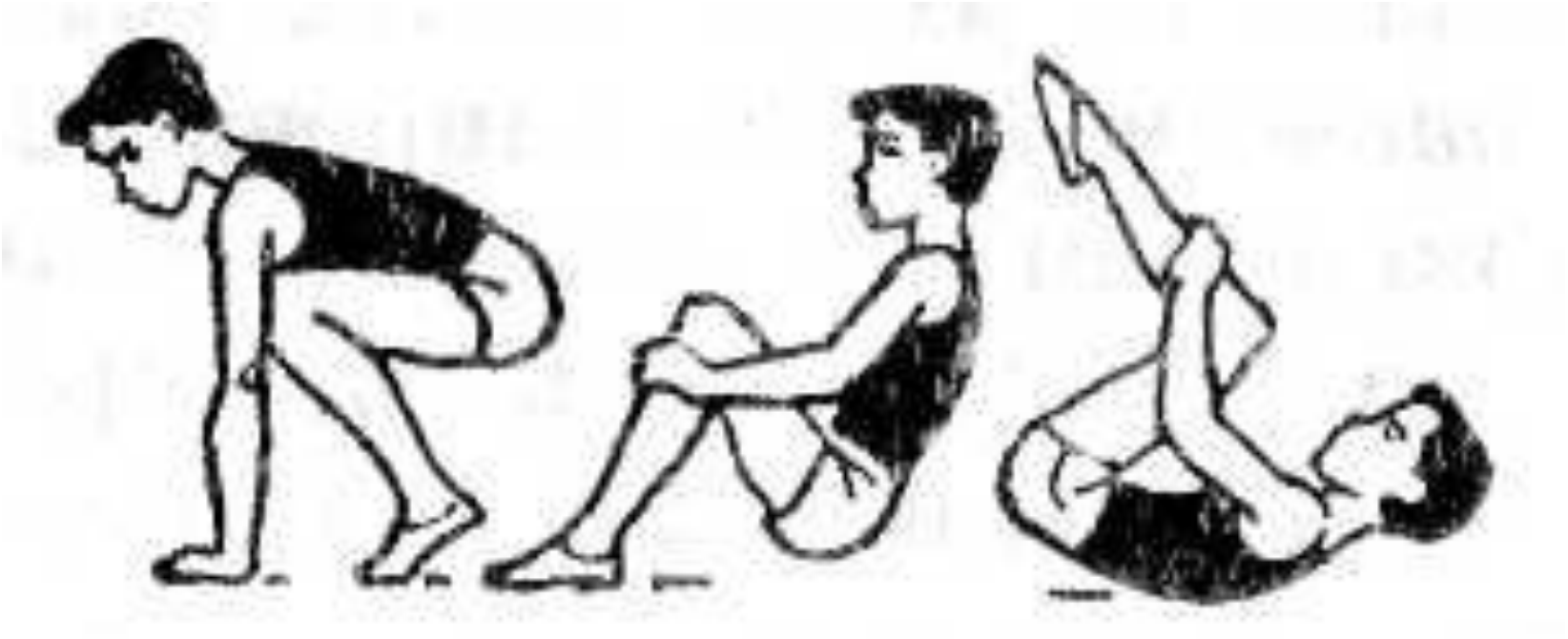
- Откинутая назад голова.
- Ноги вместе, не разведены.
- Ноги разведены слишком широко.
- Высокий или низкий захват руками голеней , захват в «замок».
- Неплотная группировка.

Перекаты - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.

Из упора присев перекат назад в группировке перекатом вперед в упор присев.

Во время наполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.



Перекат назад в стойку на лопатках. Из упора присев, взявшись руками за середину голени 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:

- Не плотня группировка.
- Поздний или ранний упор руками о поясницу.
- Широко разведенные локти.
- Сильный наклон туловища вперед (запрокидывание ног за голову).

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.

Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь.

Из упора присев, заканчивая кувырок назад, развести ноги, не сгибая их в коленях, и выпрямляя руки, выйти в упор стоя ноги врозь, руки в стороны.

Типичные ошибки.

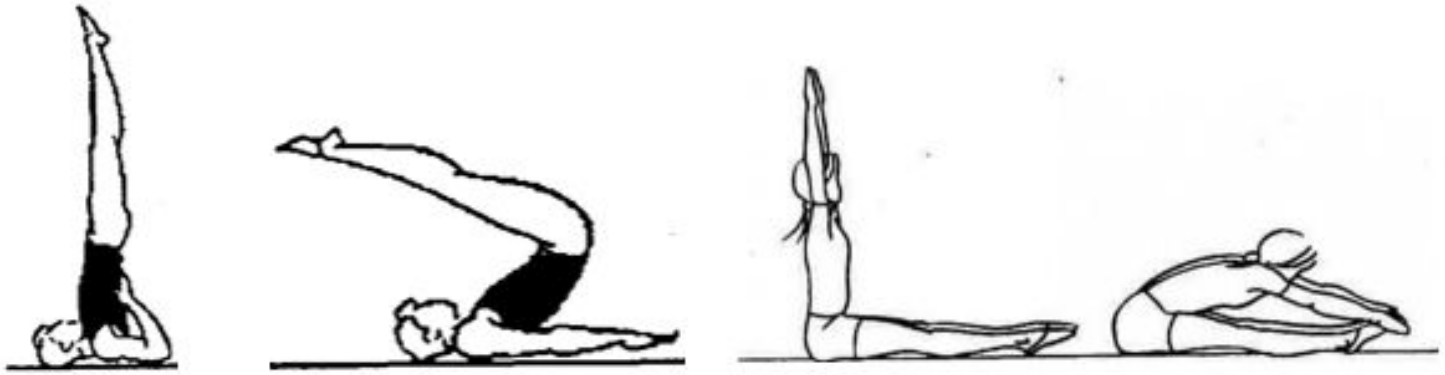
- Неправильная постановка рук, как при выполнении кувырка назад.
- Слишком запоздалое разведение ног.
- Неполное разгибание ног в момент разведения.

Наклон вперед.

Из стойки на лопатках, одновременно опуская ноги и поднимая туловище, перекат вперед в сед на мате руки верх, из седа на мате движением рук вперед-вниз наклон вперед до касания грудью колен, руками тянуться вперед как можно дальше.

Типичные ошибки:

- Неодновременность движений.
- *Опора руками сзади при переходе в сед.*
- *Сгибание ног в коленях.*

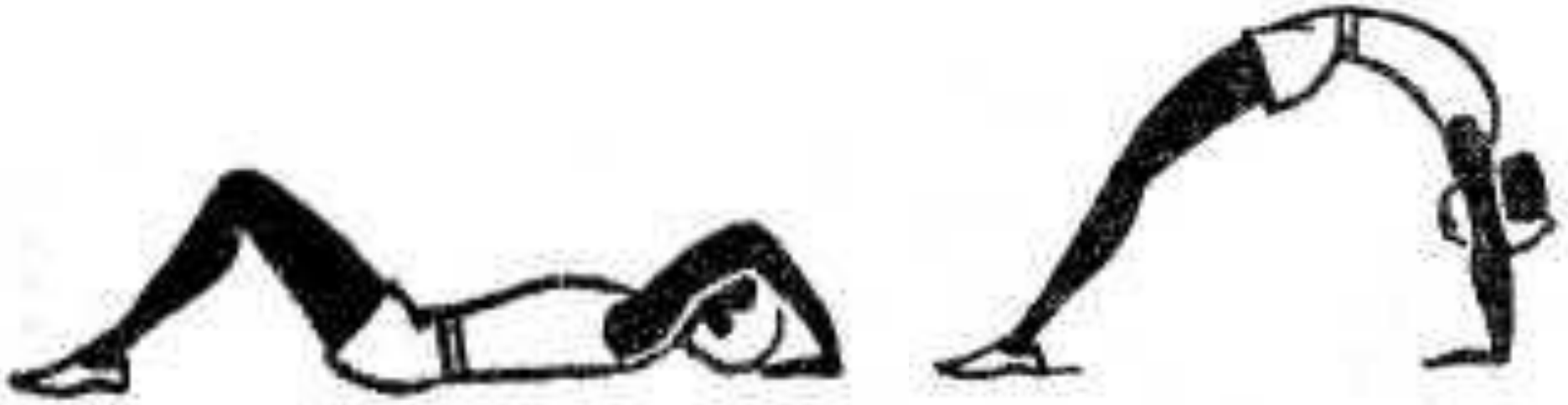


«Мост» из положения лежа на спине.

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.

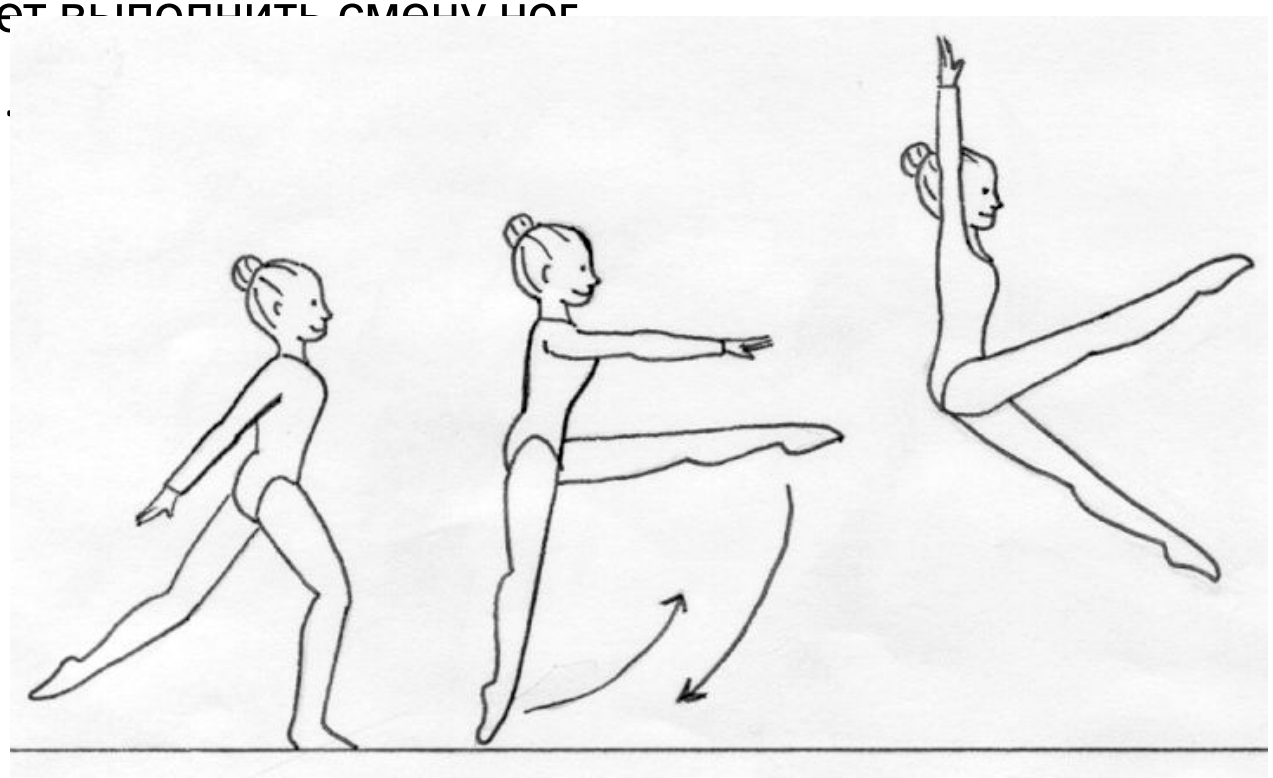


Прыжок «ножницы» с прямыми ногами.

Стоя на гимнастическом мате, шаг вперед, махом одной ноги и толчком другой прыжок вверх, выполнить смену прямых ног вперед в воздухе. Приземление производится на маховую ногу.

Типичные ошибки:

- Сгибание ног в коленях.
- Низкий подъем ног, так что ученик не успевает выполнить смену ног.
- Приземление с падением или покачиванием.
- Провал туловища назад.
- Сильный наклон туловища вперед.



Выпад вперёд (в сторону) – выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее. Туловище сохраняет вертикальное положение, голова прямо, руки в стороны.

Типичные ошибки:

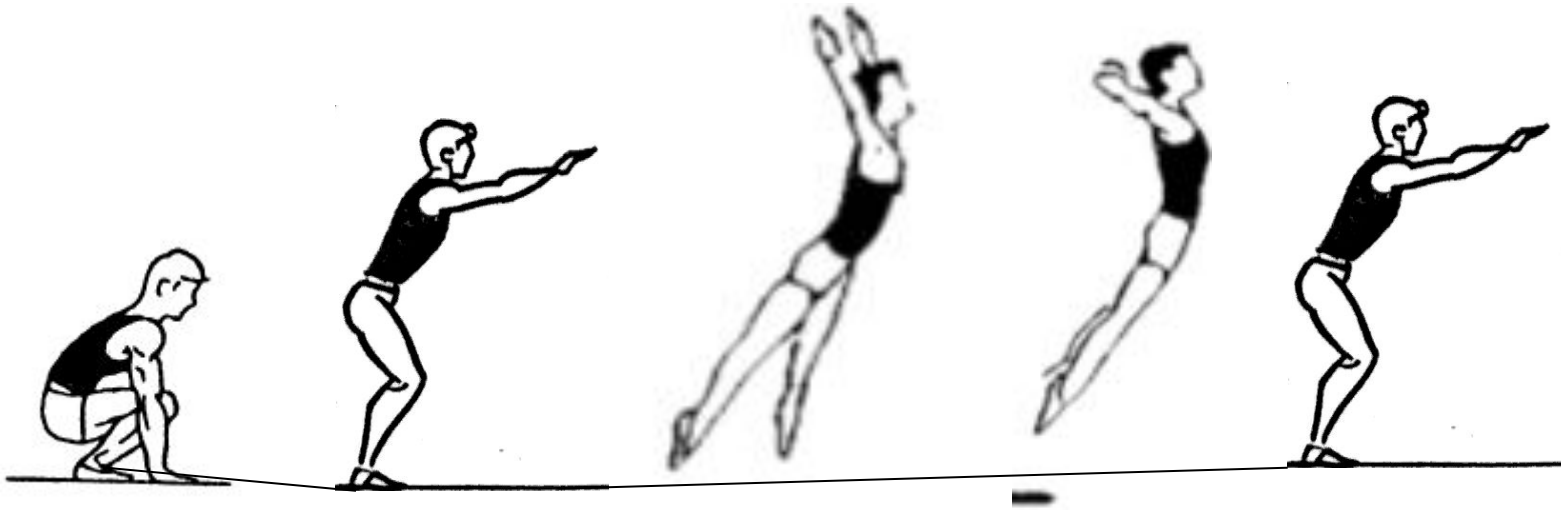
- Сильное сгибание впередистоящей ноги.
- Сгибание сзадистоящей ноги.
- Сильный наклон туловища вперед.

Прыжок ноги врозь.

Из упора присев толчком двух ног прыжок вверх, в воздухе развести ноги врозь, руки в стороны, быстрым движением соединить ноги вместе и приземлиться я на обе ноги.

Типичные ошибки:

- Слабое отталкивание, вследствие низкий прыжок. Ученик не успевает развести ноги и свести их обратно.
- Приземление с падением или покачиванием.



Акробатические элементы