

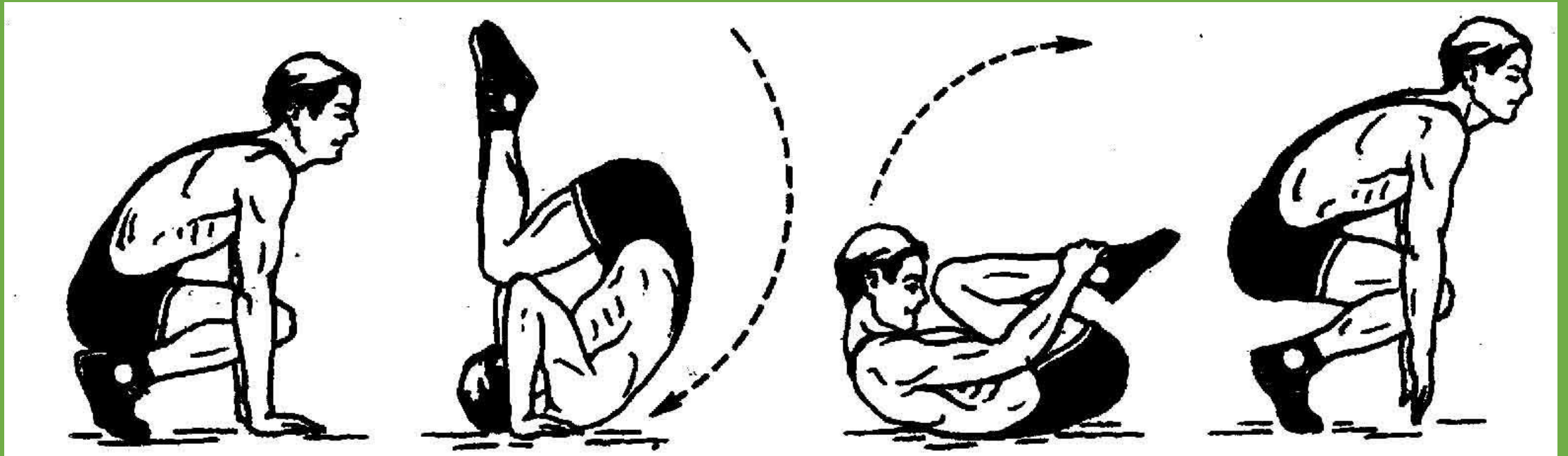
Акробатика

Определение

- **Акробатика** — разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. С 2016 года **акробатика** включена в олимпийские виды спорта. вид физических упражнений типа гимнастических. жанры циркового искусства: **акробатика** силовая, прыжковая, воздушная и др.

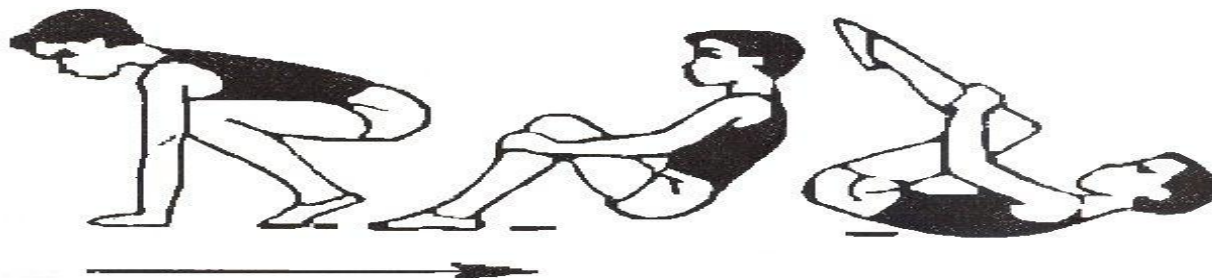
Кувырки

Кувырком называется акробатическое упражнение в виде вращательного движения туловища с переворотом через голову. Его особенность - в последовательном касании разными частями тела опоры. Кувырок назад может быть в группировке или согнувшись. Первый делается, присев в упоре и опираясь руками о пол. Сильно оттолкнувшись руками, нужно перекатиться назад и перевернуться через голову, затем вернуться в присед. Кувырок согнувшись - приняв основную стойку, наклоняются вперед, садятся, держа ноги прямо. Движение продолжают перекатом назад через спину. Затем выходят в основную стойку. Подстраховку при этом осуществляют, помогая в момент переворота одной рукой за плечо, второй - под спину.



Перекаты

Это акробатическое упражнение представляет собой вращательное движение с обязательным последующим касанием опоры. При перекате переворачивания через голову не производятся. Он может иметь вспомогательный характер или являться самостоятельным упражнением. Иногда перекат - связующее звено между основными элементами. -
Читайте подробнее на

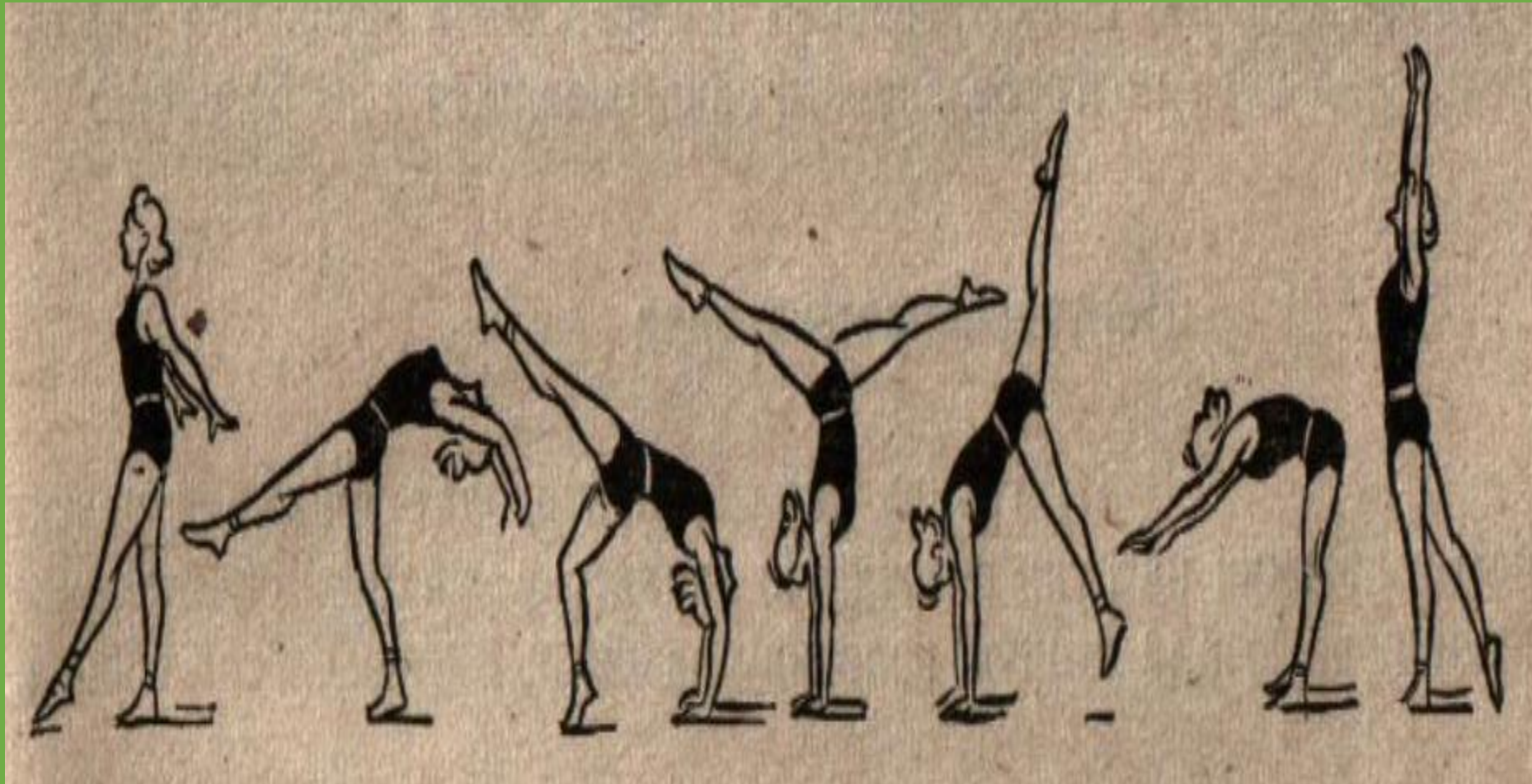


Стойка

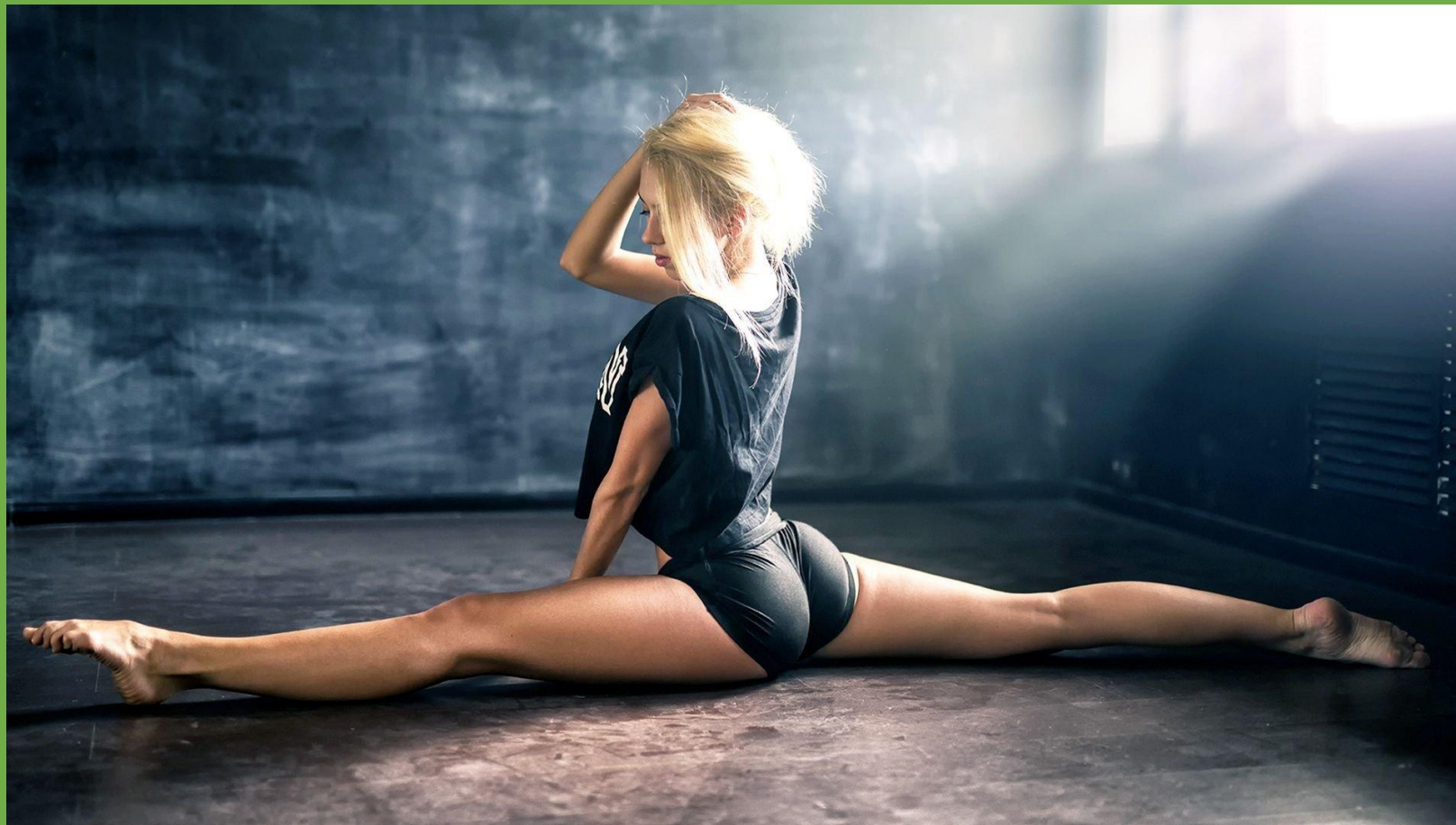
Так называют акробатическое упражнение, при котором тело принимает вертикальное положение ногами вверх в упоре. Это - вид ограниченного равновесия. Может быть разной категории трудности. Упор делается на плечах, лопатках, руках, голове и др. Основной вариант - стойка на лопатках. Опора при этом - на затылок, шею, локти и лопатки с поддержкой поясницы. Тренер при этом страхует сбоку за ногу. Стойка на руках и голове (одновременно) производится из упора присев или седа на пятках, а также из других положений. Стойка на руках сложна в исполнении в связи с необходимостью держать равновесие, часто сопровождается падением назад или вперед. Равновесие достигается нажатием пальцами или ладонями на пол. Выполняться такая стойка может махом или толчком ног. При ее выполнении строго обязательна страховка путем придерживания за голень и бедро ноги. Сам выполняющий при падении должен переставить руки или опустить ногу, чтобы не ушибиться.



Переворот - вращательное движение тела через голову с опорой о пол руками или руками и головой. **Перекат** – вращательное движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.



Шпагат - положение сидя с максимально разведенными ногами с опорой на всю их поверхность. Элемент - составная часть **упражнения** (комбинации).



Полушпагат. положение тела спортсмена, аналогичное шпагату, но с согнутой ногой, которая выставленная вперед. Относится к терминам, обозначающим акробатические упражнения.

