Аккрабатические упражнения (The acrobatic combination)

Учитель ГБОУ № 500 Санкт-Петербурга
Крундышева Надежда Сергеевна

РАВНОВЕСИЕ (balance) -

Это разновидность стоек на ногах, выполняемых в условиях, требующих развитого навыка сохранения устойчивости

Классификация равновесий

на обеих ногах

.

на одной ноге:

- Передние

- Задние

- Боковые .

Горизонтальные и вертикальные

Ласточка - гимнастический элемент. Простейшая разновидность переднего равновесия.

Вертикальное переднее равновесие кольцом с захватом двумя руками

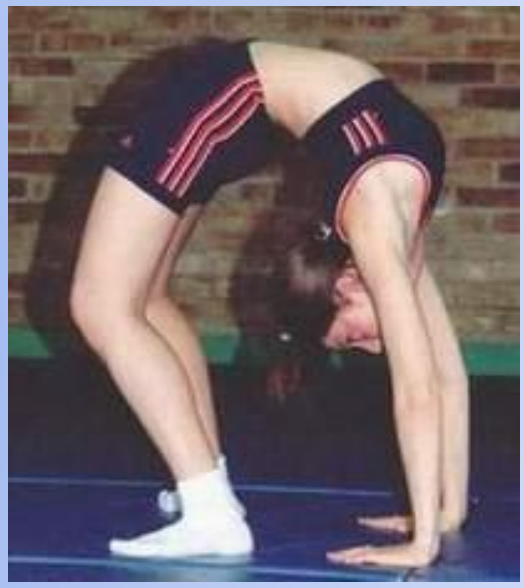
Вертикальное заднее равновесие с захватом одной рукой

Вертикальное боковое равновесие.

Мост (мостик, англ. bridge, bridge position) - положение в силовой и пластической акробатике, атлетике, классической борьбе.

В пластической акробатике М. - крутой прогиб в спине назад с опорой на ступни ног и кисти рук.

Гимнастический мостик



"Канонический" мост в гимнастике и акробатике - мост с прямыми руками и ногами

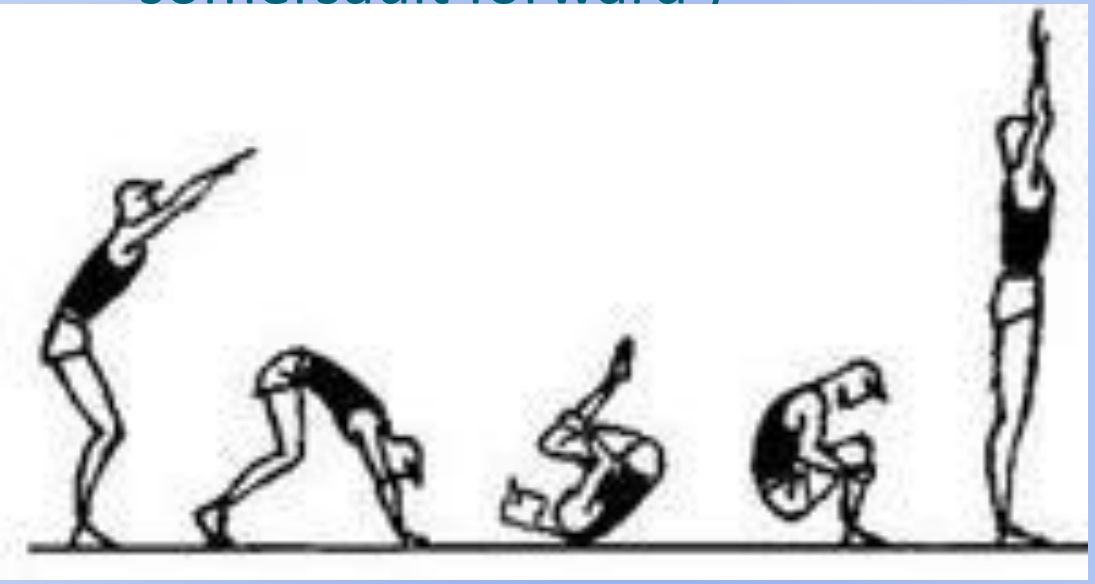
Стойка на лопатках- (stand on the blades)- **(березка)**

Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке), упереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей

устойчивости держать локти ближе друг к другу.

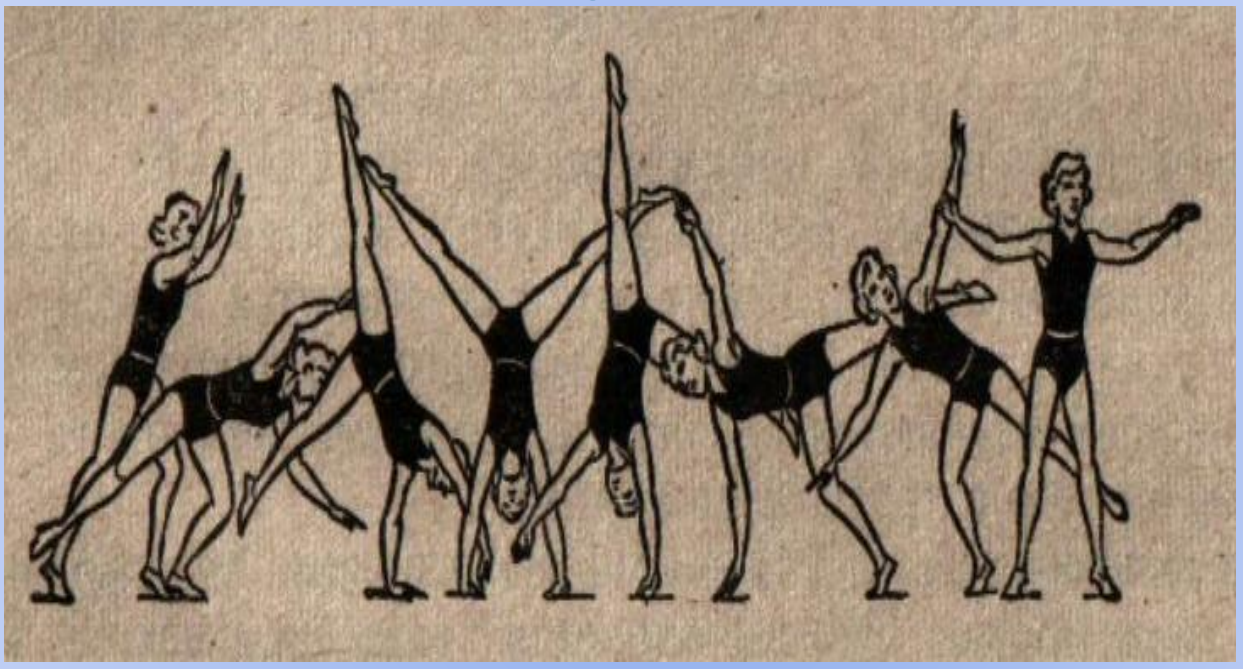
«кувырок вперед» -(somersault forward)

« длинный кувырок вперед»- (long somersault forward)



Кувырок вперёд – простейший акробатический элемент.

«Колесо» (Wheel)



Колесо, или переворот в сторону,— одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости. Для акробата-прыгуна колесо имеет особое значение: оно является составной частью рондата, элемента, с которого начинаются почти все акробатические прыжки. Колесо и рондат — разгонные элементы. От скорости, точности и быстроты их выполнения будет зависеть высота прыжка, а следовательно, и возможность сделать в воздухе большее число оборотов.

Вольные упражнение (Free exercises)

Выступление на районных соревнованиях по гимнастике 23.11.2012г.

ученица 11 «А» класса
Диденко Александра

Ученик 11 «А» класса
Михайлов Григорий

В работе принимала участие учитель английского языка Тутаева Жанна Борисовна.