

Призентацию  
подготовил  
Андрей Вавилов  
Иванович

"Акробатические элементы. Упражнения на гибкость, растяжка,  
координация"

# Акробатика

- 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. вид спорта

# Виды акробатики

- Спортивная -является отдельным видом спорта. В спортивной акробатике есть несколько видов программ: прыжковая, сольная, парная, групповая. На соревнованиях оценки выставляют по такому же принципу, как и в спортивной гимнастике, то есть учитывают координацию, технику и сложность номера.
- Цирковая -включает несколько жанров циркового искусства: воздушная, силовая, прыжковая, конная, пластическая, комическая акробатика и т.д. В цирковой акробатике приемы делятся на динамические (*сальто, перекуты и т.д.*) и статические (*удержание равновесия в сложных позициях*).
- Танцевальная- содержит в себе акробатические и танцевальные элементы. Акробатические элементы могут применять в разных танцевальных направлениях: классический танец, хип-хоп, черлидинг и т.д.
- Лыжная акробатика -является частью лыжного фристайла. Спортсмены совершают прыжки и сальто с трамплинов. На соревнованиях по лыжному фристайлу оценивают высоту и дальность полета, технику отрыва и приземления, а также элементы, которые выполнил спортсмен.
- Специальная акробатика -используется для подготовки в разных видах спорта. То есть, когда в программу подготовки по определенному виду спорта включаются разные акробатические элементы.

# ОСНОВНЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Среди основных акробатических элементов выделяют:

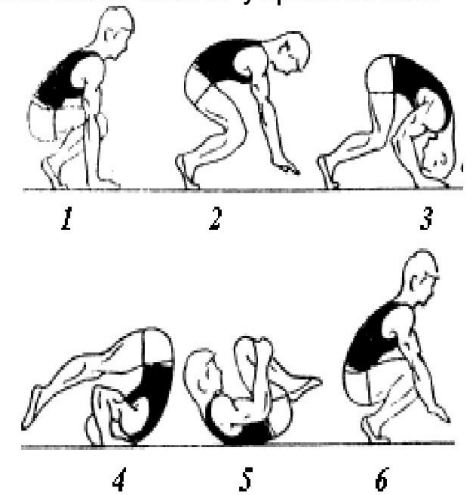
- Кувырки
- Перекаты
- Стойка на руках
- Перевороты
- Шпагаты
- Полушпагаты

# Кувырки

- Исходное положение - левосторонняя стойка, левая нога чуть впереди, левое плечо впереди, руки где угодно.
- Аккуратно опускаете левое колено на землю, садитесь на левую пятку (то есть сейчас Вы должны касаться земли пальцами левой ноги, левым коленом и правой ступнёй). Внимание, Ваш кувырок будет направлен туда, куда смотрит Ваше левое колено, поэтому, не изгибайтесь сверх нужного. Этот пункт важен для первоначальной отработки, потом вы сможете его пропустить, если захотите.
- Кладете правую кисть на землю на расстоянии около 15 см вправо-вперед от левого колена. Правая рука слегка согнута
- Поворачиваете голову направо и прижимаете её к правому плечу.
- КАК МОЖНО НИЖЕ опускаетесь к земле, просунув левую руку в арку, образованную вашим левым коленом и правой рукой. В идеале вы должны положить левое плечо на пол. Именно плечо, голова должна либо держаться в воздухе, либо лежать на правой кисти.
- Толчком левой ноги "запускаете" себя в кувырок. Если Вы все сдлаали правильно, и достаточно сильно оттолкнулись, то по поверхности пола Вы должны прокатиться следующими точками: левое плечо (мышцы, а не плечевая кость), середина спины (мышечная подушка слева и справа от позвоночника), правая сторона таза. Траектория соприкосновения - диагональ вашей спины.
- В процессе кувырка поджимаете левую ногу, не давая ей тормозить Ваш кувырок и радостно трепыхаться в воздухе, и по завершению садитесь на ней. Правая нога слегка отставлена вперед и фиксирует Ваше тело от дальнейшей инерции.
- Поднимаетесь.

## Кувырок вперед

- Кувырок является базовым гимнастическим упражнением



# Пережат



- Исходное положение - спокойная стойка, плечи развернуты, ноги слегка присогнуты, руки опущены или слегка разведены в стороны.
- Присаживаетесь на ту ногу, в сторону которой планируете пережат (не получается? тогда упражнения на растяжку Вам в помощь!).
- Опускаете на землю колено "пережатной ноги" и одновременно кладёте ладони на землю чуть выше и по обе стороны от него. Расстояние между ладонями должно равняться примерно ширине Ваших плеч.
- Опускаете корпус к самому колену, фактически, ложитесь на него и толкаетесь другой ногой.
- В процессе пережата, когда Ваша спина будет полностью на земле (а она должна быть на земле), подтягиваете вторую ногу к груди. В этот момент Вы должны находиться в позе эмбриона - ноги поджаты, руки согнуты в локтях и тоже прижаты.
- Перекатившись, выставляете "пережатную" ногу чуть в сторону (чтобы легче было подняться), а опорной становится другая нога.
- Поднимаетесь.

# Стойка на руках

- Упор присев; руками опереться на мат на ширине плеч; выпрямляя ноги и сгибая руки, поставить голову впереди рук на верхнюю часть лба так, чтобы три точки опоры составляли вершины треугольника; поднять ноги вверх до вертикального положения; тяжесть тела в основном удерживается на голове; предплечья располагать перпендикулярно к полу и параллельно друг другу, пальцы развернуты вперед-наружу. Последовательность разучивания: стойка на голове в группировке; стойка на голове с помощью (поддерживать за бедра, спину и ступни).



# Переворот боком

- **Переворот боком** Из стойки на правой ноге (левая – в сторону), наклоняясь влево, оттолкнуться левой ногой и, последовательно опираясь руками о пол по одной линии, перевернуться боком через стойку на руках в стойку ноги врозь (при выходе в стойку на руках смотреть в направлении пальцев рук).





# Шпагаты

- Шпагаты — упражнения, способствующие развитию гибкости. Это качество необходимо в большинстве видов спорта, так как гибкость позволяет, увеличивать амплитуду движений, предупреждает возможные растяжения мышц при падениях и резких движениях. Акробаты широко используют различные шпагаты в вольных упражнениях, парах и групповых пирамидах.
- перед выполнением шпагатов сделайте специальную разминку (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами).
- При разучивании опускайтесь в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. Возникающую при этом легкую боль нужно терпеть 4—8 сек. в каждой попытке. Количество попыток постепенно увеличивайте от 4 до 8.
- Первое время выполняйте шпагаты ежедневно и даже по 2 раза в день: это ускорит их освоение.

