

# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



# Равновесие на одной ноге, руки в стороны.



**Техника выполнения.** Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

**Последовательность обучения.**

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.
4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

**Типичные ошибки.**

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

# Группировка.



а



б



в

## Техника выполнения

- 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).

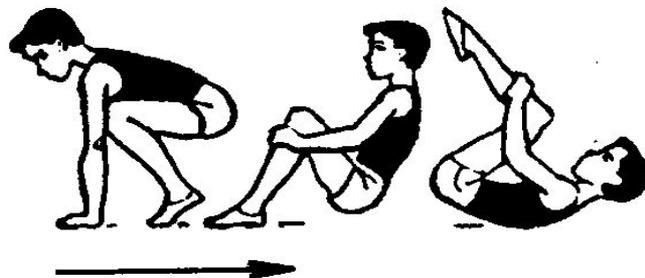
**Последовательность обучения.** 1.Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

- 2.Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
- 3.Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
- 4.Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

**Типичные ошибки.** 1.Откинута назад голова.

- 2.Ноги вместе, не разведены.
- 3.Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

# Перекаты.



## Техника выполнения.

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

## Последовательность обучения:

- 1. Из положения группировки, сидя перекат назад – вперед на спине.
- 2. Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в и.п.
- 3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
- 4. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед.
- 5. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.
- 6. Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п.

**Ошибки такие же, как, при группировке**

# Кувырок вперед.



**Техника выполнения.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

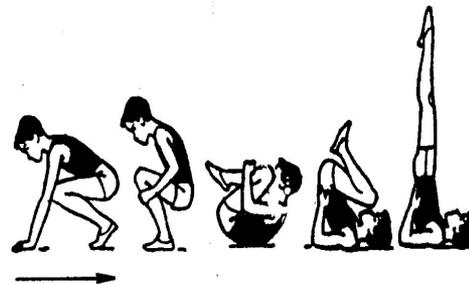
## **Последовательность обучения.**

1. Группировка из различных и.п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

## **Типичные ошибки.**

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

# Стойка на лопатках («Березка»)

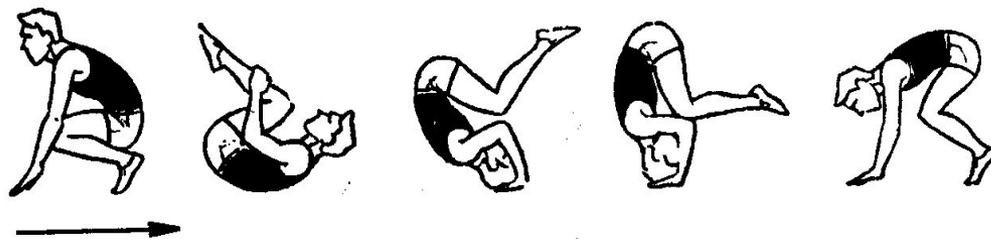


- И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

## Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

# Кувырок назад в группировке



**Техника выполнения.** Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

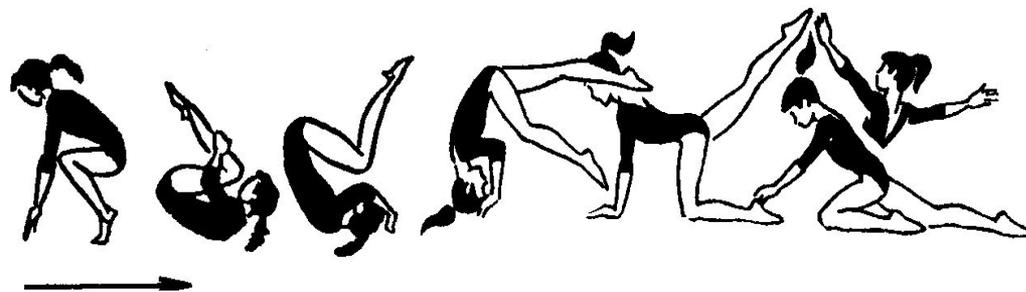
## Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

## Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

# Кувырок назад в полушпагат.



**Техника выполнения.** Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и , опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу - полушпагат.

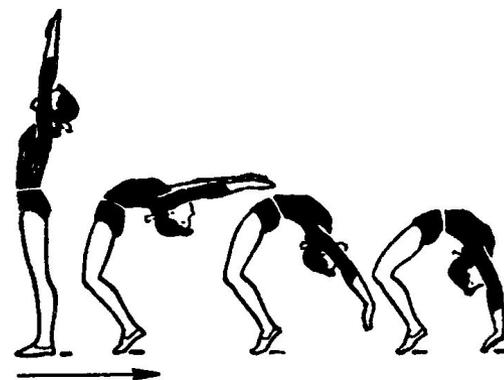
## **Последовательность обучения.**

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.
3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую назад.
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.
5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат. 6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

## **Типичные ошибки.**

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

# **Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.**



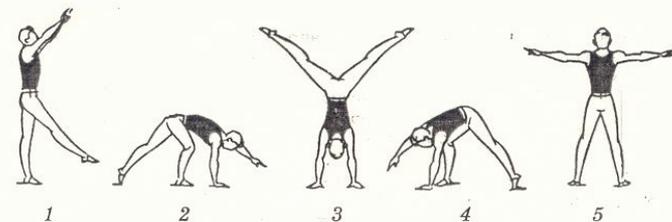
**Техника выполнения.** Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

## **Последовательность обучения.**

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.
2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушагата, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

**Типичные ошибки.** При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

# Переворот в сторону («Колесо»).



## Техника выполнения

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь. Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

## Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.
2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны.
3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом. После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.
4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

## Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.



**Спасибо за внимание!**