



ГБОУ центр развития ребенка-
детский сад №2402

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Инструктор по физкультуре
Евстафьева Татьяна Ивановна

Классификация акробатических упражнений

```
graph TD; A[Классификация акробатических упражнений] --> B[Статические]; A --> C[Динамические]
```

Статические

Динамические

Равновесие

Шпагаты

Статические упражнения

Мосты

Упоры

Стойки

Равновесие

Статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.



Согнув ногу



«Ласточка»



Фронтальное равновесие



Равновесие шпагатом с захватом одной и двумя руками



Равновесие шпагатом с наклоном

ШПАГАТЫ

Сед с предельно разведенными ногами.



Полушпагат



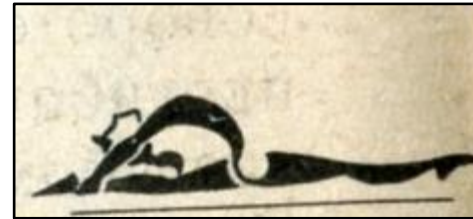
Поперечный
(правый и левый)



Прямой



Шпагат кольцом



Шпагат захватом

Техника: точность и легкость принятия заданной позы без дополнительных колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Мосты

Дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.



Техника: ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.



На одной ноге и руке



С захватом

Упоры

Вертикальное или горизонтальное статическое положение плеч выше точек опоры.



Вертикальный



Горизонтальный

Техника: точность принятия заданной позы и прочность её фиксации не менее 3 с.

Стойки

Статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

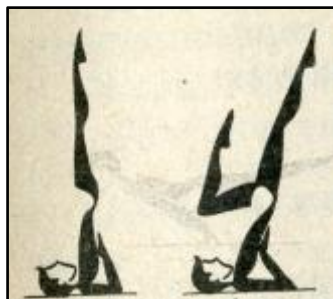
Техника: точность принятия заданной позы и прочность фиксации не менее 3 с.



Стойка на
голове



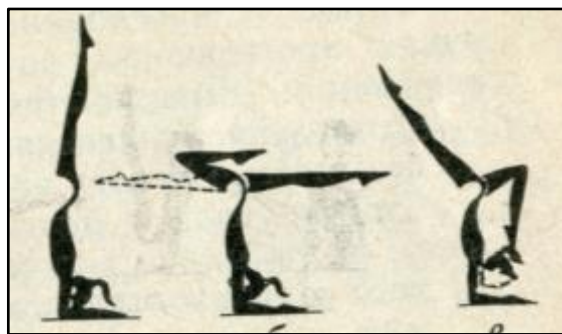
Стойка на
руках



«Березка»



Стойка на груди



Стойка на предплечьях

Подготовительные упражнения при обучении «березке»

1. Группировка

2. Перекаты:

- Из положения сед перекат назад, касаясь мата плечами, прямые ноги поднять за голову.
- Тоже с постановкой локтей вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.

3. «Березка»

- Перекат назад, кисти рук поставить ближе к лопаткам, ноги за головой.
- Отрываем ноги от пола, «березка» с согнутыми ногами.
- Тоже выпрямляем ноги вверх.

Типичные ошибки: При перекате назад опускание на прямую спину, локти широко разведены в стороны, кисти рук расположены ближе к пояснице, угол в тазобедренном суставе.

Перекааты

Кувырки

Перекидки

Динамические упражнения

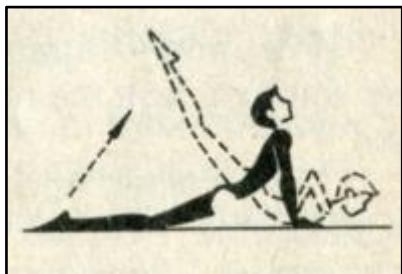
Перевороты

Курбеты

Сальто

Перекаты

Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.



Перекат прогнувшись



В группировке
вперед-назад

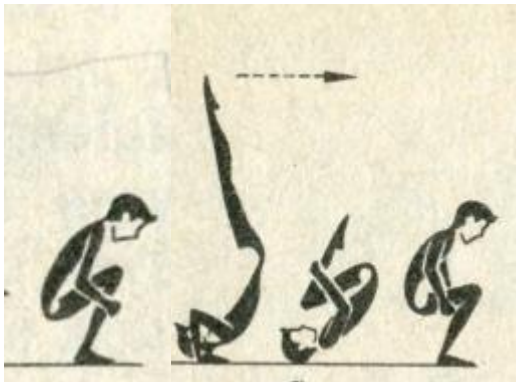


Перекаты в
сторону в
группировке и
выпрямившись

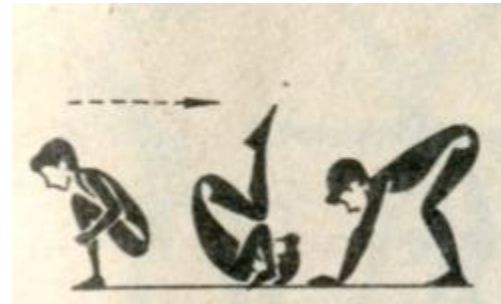
Для тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.
Подготовительное упражнение для кувырков вперед и назад.

Кувырки

Вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.



Вперед



Назад

Техника выполнения характеризуется мягкостью переката-
вращения и точностью принятых положений.

Подготовительные упражнения при обучении кувырку вперед

1. Группировка:

- в положении сидя: ноги согнуты к груди, правая рука держит правую ногу за середину голени, левая - левую ногу, голова опущена в колени.
- Группировка в положении лежа на животе.
- Группировка в приседе и из основной стойки, приседая.

2. Перекаты:

- в группировке назад - вперед из седа и из упор присев.
- назад до опоры ладонями у плеч, ноги прямые касаются за головой, далее перекат вперед в сед и в группировку.
- Тоже из упора присев

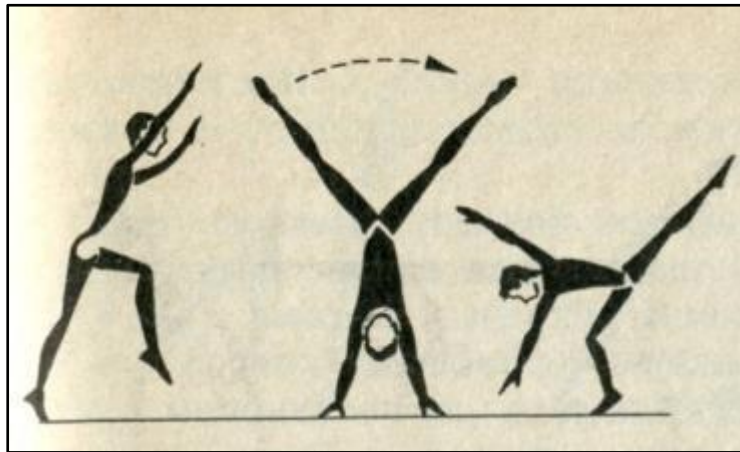
3. Кувырок вперед

- Кувырок в сед
- Кувырок с горки
- Кувырок в группировке
- Кувырок в упор присев

Типичные ошибки: опускание на голову, падение на спину, локти направлены в сторону, слабое отталкивание ногами и руками, недостаточная группировка во время исполнения.

Колесо

Вращение тела вперед - в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.



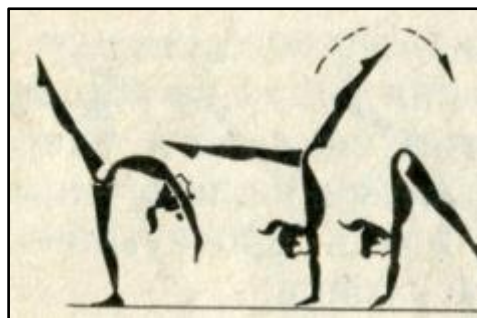
Техника: поочередное равномерное касание руками и ногами пола.

Перекидки

Вращательное движение тела вперед или назад прогнувшись через стойку на руках без фазы полета.



Вперед на две ноги и одну

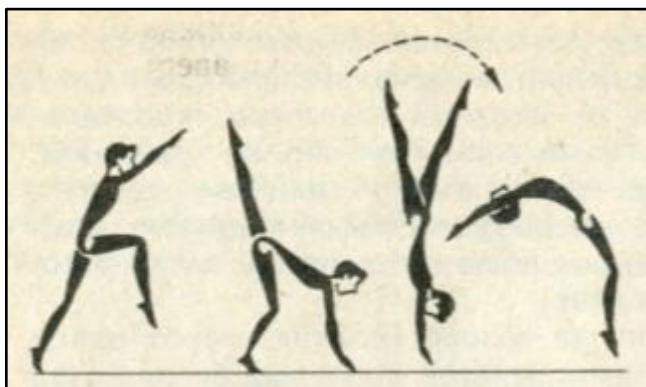


Назад

Техника характеризуется равномерным замедленным переворачиванием, с максимальным использованием амплитуды движения позвоночника и тазобедренного сустава, точностью поз и устойчивым завершением движения.

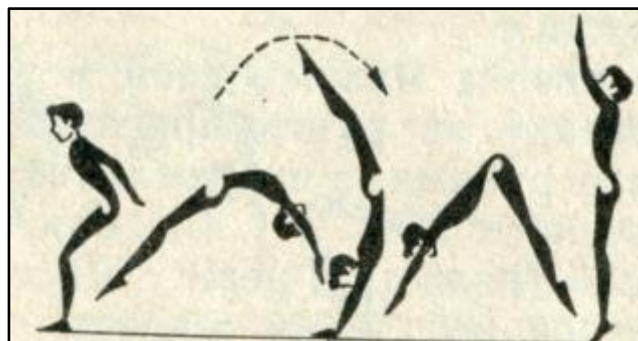
Перевороты

Вращательное движение тела с полным переворачиванием вперед или назад, с промежуточной опорой на руки, с одной или двумя фазами полета.



Вперед

Фляк

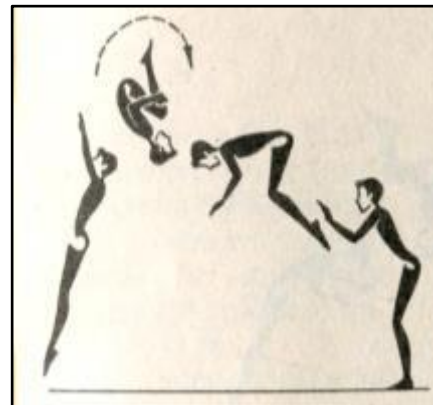


Сальто

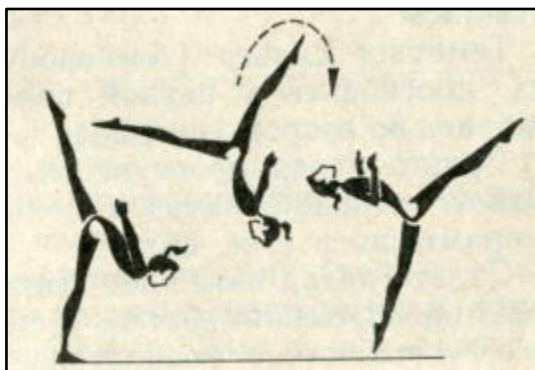
Вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки.



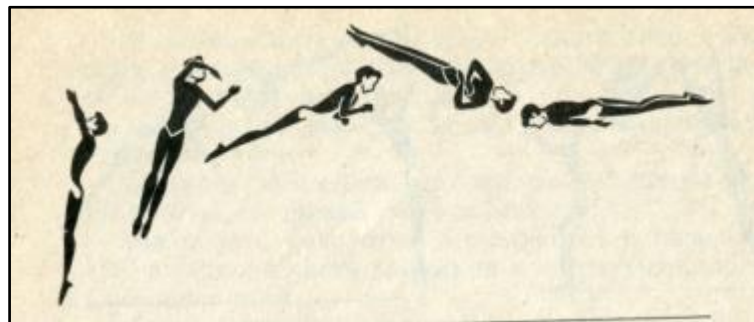
Вперед



Назад



Маховое сальто



Пируэт

Заключение

Акробатика позволяет ребенку развиваться комплексно:

- Развивает все группы мышц
- Скорость реакции
- Быстроту мышления
- Дыхательную систему организма
- Координацию движения
- Вестибулярный аппарат
- Пластику и гибкость тела
- Ловкость
- Ориентировку в пространстве

Акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности.

Внимание! Во избежание травм сложные упражнения выполнять со страховкой и под контролем специалистов!