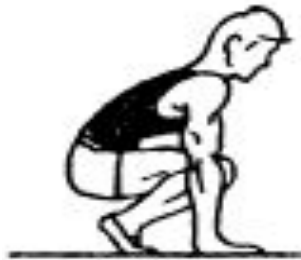


Гимнастика

Акробатические упражнения

Подготовил учитель физической
культуры 1 квалификационной
категории

Мухамадиев Юрий Демухаметович



И.п. – упор присев.



И.п. – упор присев. Группировка.



И.п. – сед согнув ноги.

И.п. – сед согнув ноги, группировка



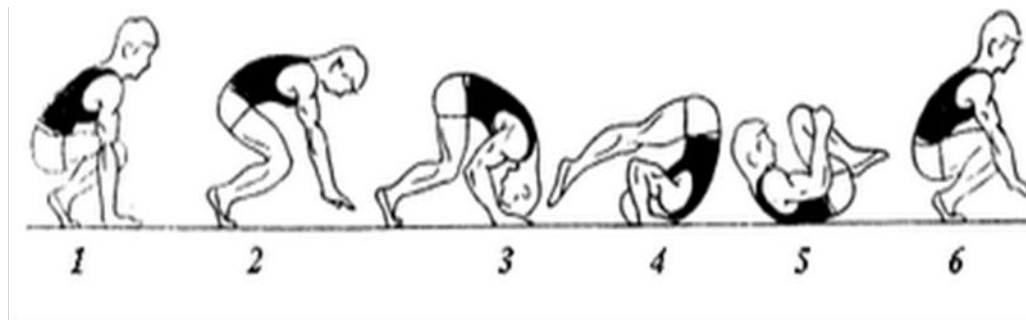
И.п. – лежа на спине.
группировка.



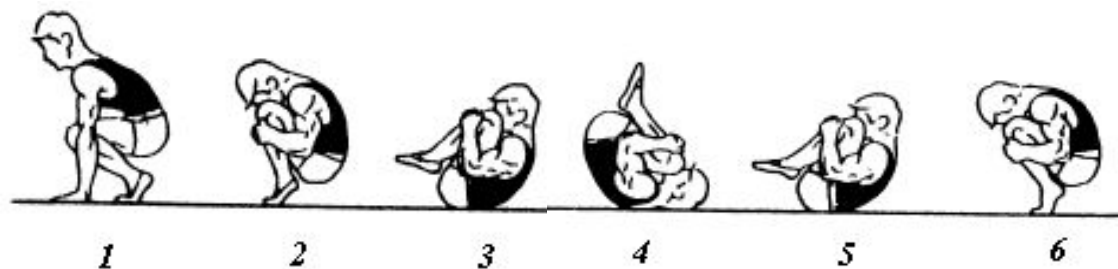
И.п. – лежа на спине,



Упор лежа сзади, подбородок прижать к груди



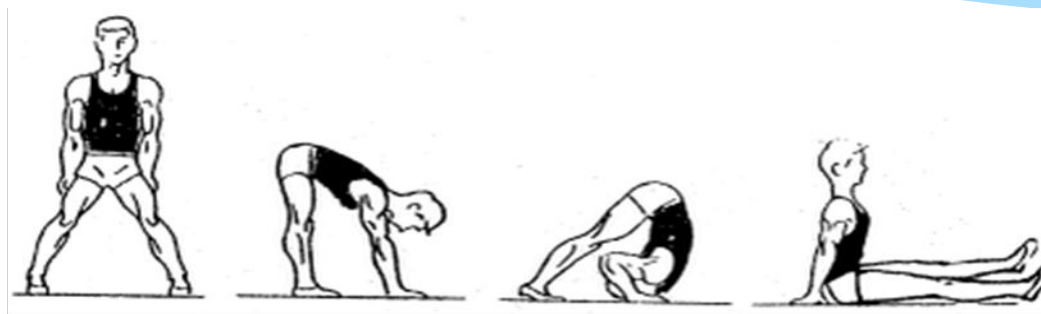
Кувырок вперед Выполнение из упора присев поставить руки ладонями на мат вперед на 50 см. Передавая тяжесть тела на руки, согнуть их, одновременно выпрямляя ноги. Подбородок прижать к груди. Коснуться затылком мата, удерживая массу тела на согнутых руках. Переворачиваясь через голову, нужно мягко коснуться мата шей, а затем лопатками. В момент касания мата лопатками быстро принять положение группировки и выполнить перекат вперед до и.п.



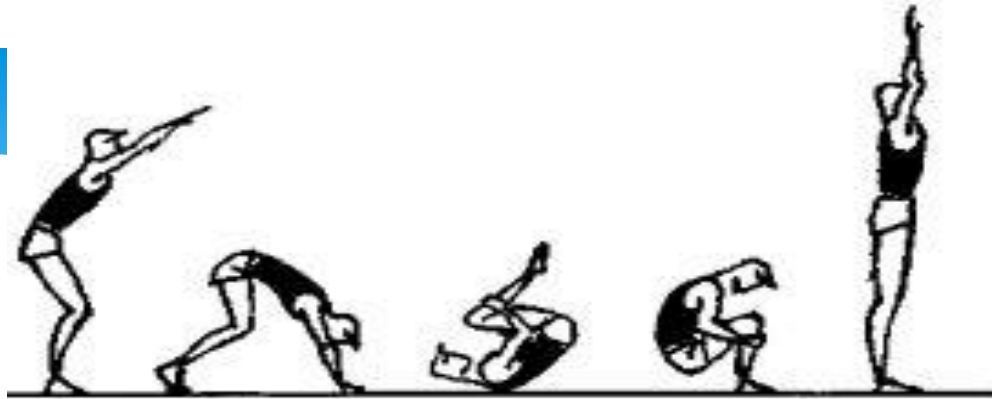
Перекаты в группировке Выполнение перекат назад может выполняться из седа в группировке (или упора присев). Необходимо мягко, плавно, без ударов о мат, удерживая плотную группировку, перекатиться («как мячик») назад до опоры о мат лопатками, шейей, затылком. Возвратиться в и.п., подтянув ноги пятками к бедрам, и энергично подать голову и плечи вперед – перекат вперед.



Перекатом назад стойка на лопатках .Выполнение и.п.
– упор присев, выполнить перекат назад, упираясь на лопатки удерживая руками за пояс. выпрямить ноги, держать 2 сек.



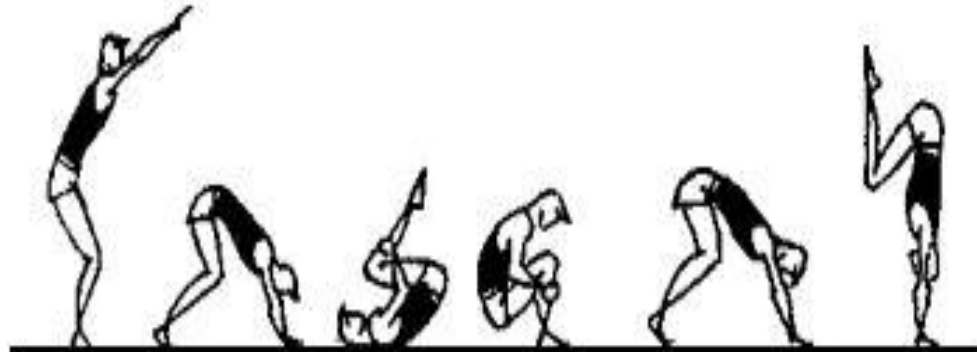
Кувырок вперед в сед, ноги врозь. Выполнение и.п. – широкая стойка, ноги врозь. Наклоняясь вперед и упираясь ладонями о мат, согнуть руки и выполнить в сед ноги врозь



1. КУВЫРОК ВПЕРЕД – ПРЫЖОК ВВЕРХ (вариант)

Выполнение: после отталкивания держать ноги прямые, следить за плотной группировкой.

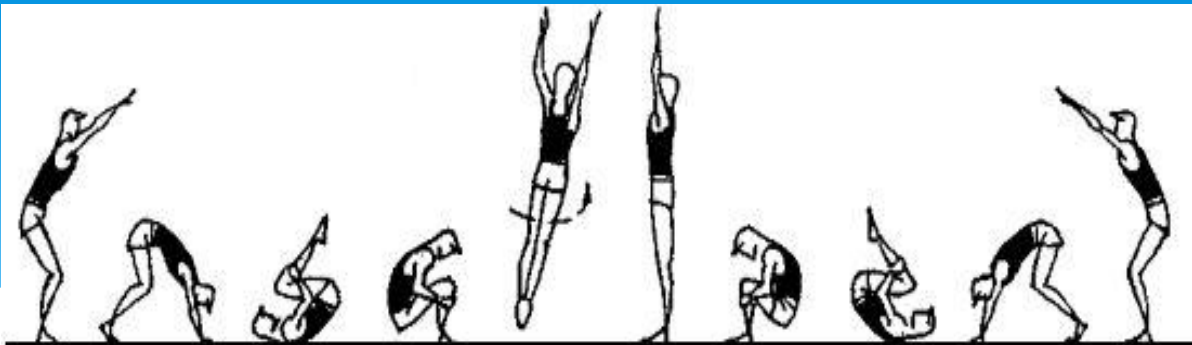
Выполнение: в прыжке полное разгибание ног /без прогиба в спине/ руки узко вверху - прямые.



2. КУВЫРОК ВПЕРЕД – СТОЙКА НА РУКАХ (темпом)

Выполнение: выход в стойку после кувырка -темпом через сгибание ног.

Варианты: возможность выхода в стойку с прямыми ногами.



КУВЫРОК ВПЕРЕД ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360 градусов.

Выполнение: полный поворот выполняется за счет выпрыгивания и маха рук вверх, в устойчивое приземление /руки держать узко - ноги прямые вместе.

КУВЫРОК НАЗАД – ПРЫЖОК ВВЕРХ (с поворотом кругом)

Выполнение: поворот только в одну сторону .

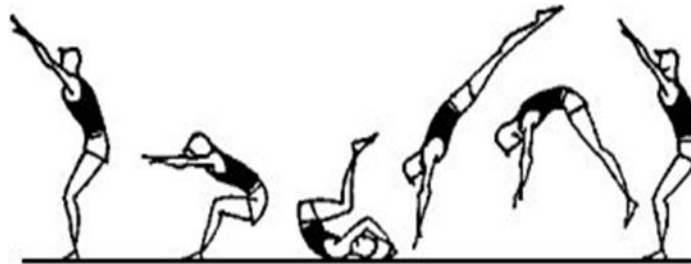


КУВЫРОК НАЗАД В СТОЙКУ НА РУКАХ

"качалка" Выполнение: выход в стойку на руках с прямыми руками; кисти рук - вовнутрь, линия тела ровная, голова опущена на грудь.



5. КУВЫРОК НАЗАД В СТОЙКУ НА РУКАХ "качалка" Выполнение: выход в стойку на руках с прямыми руками; кисти рук - вовнутрь, линия тела ровная, голова опущена на грудь.



6. КУВЫРКИ НАЗАД С ПОДСКОКОМ- "летные" Выполнение: кувырок длинный с отрывом рук от дорожки, тело «дугой» (имитируется похождение планки) возможно выполнение через резинку.



9. ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ГОЛОВЫ - "подъем разгибом".

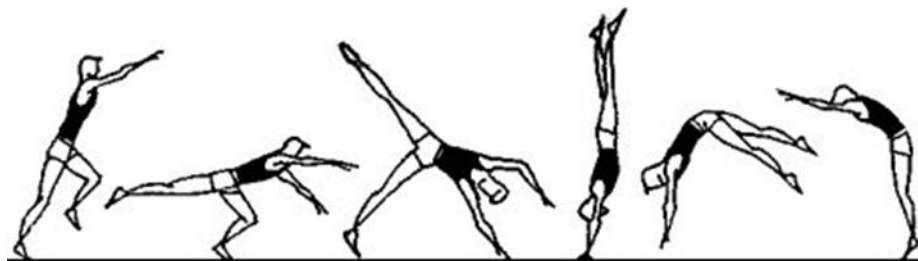
Варианты: "подъем разгибом" со спины (техника выполнения как с головы). Выполнение: прыгиванием на поролоновый мат. с опорой руками и головой, синхронное разгибание ног и отталкивание руками - встать прогнувшись в груди на прямые ноги, руки вверху прямые.



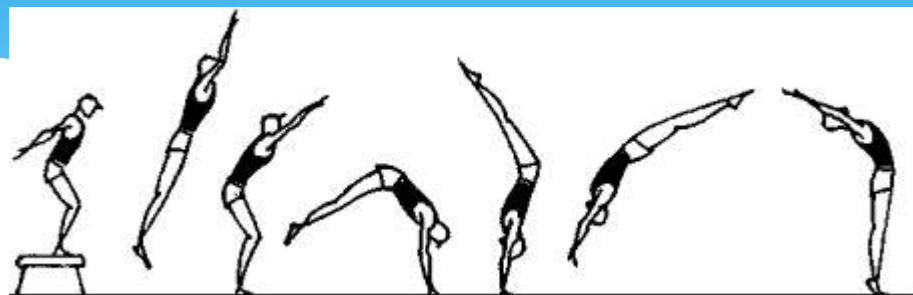
10. ПЕРЕВОРОТ НАЗАД – «фляк». Выполнение: с места, «рондата, мах прямыми руками с отталкиванием ног, гнуться в спине, руки узко-прямые, прыжок с рук на. ноги как в "рондате"(фаза прохождения планки).



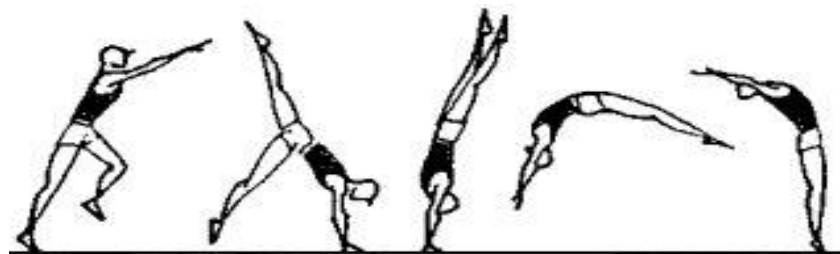
7. ПЕРЕВОРОТ БОКОМ - "колесо". Выполнение: длинный шаг, ноги и руки ставить по прямой линии, тело ровное, ноги прямые, встать на одну ногу лицом к дорожке, спина «дугой».



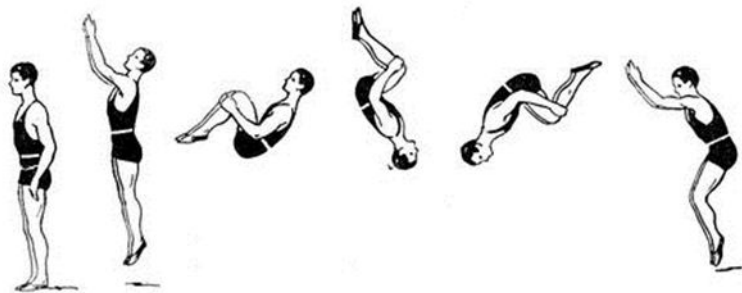
8. ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ – «Рондат». Выполнение: с разбега, руки ставить поочередно по прямой линии, ноги быстро соединяются в стойке.



11. ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД ПРЫЖКОМ (переворот с двух на две –«фляк вперед»). Выполнение: одновременным толчком двух ног, руки ставить прямые с опорой на поролоновый мат. Варианты: - для разучивания спрыгивать с возвышения, далее совершенствовать с разбега (выполняя темповой подскок двумя ногами).



12. ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД НА ДВЕ НОГИ Выполнение: с разбега - темповой подскок, выход в стойку на руках толчком одной и махом другой ноги.



13. ЗАДНЕЕ САЛЬТО-МОРТАЛЕ С МЕСТА