



# Техника акробатических упражнений



Определение

Искусно сочетание движений, в результате которого тело сгибается и образует шар или свитер.

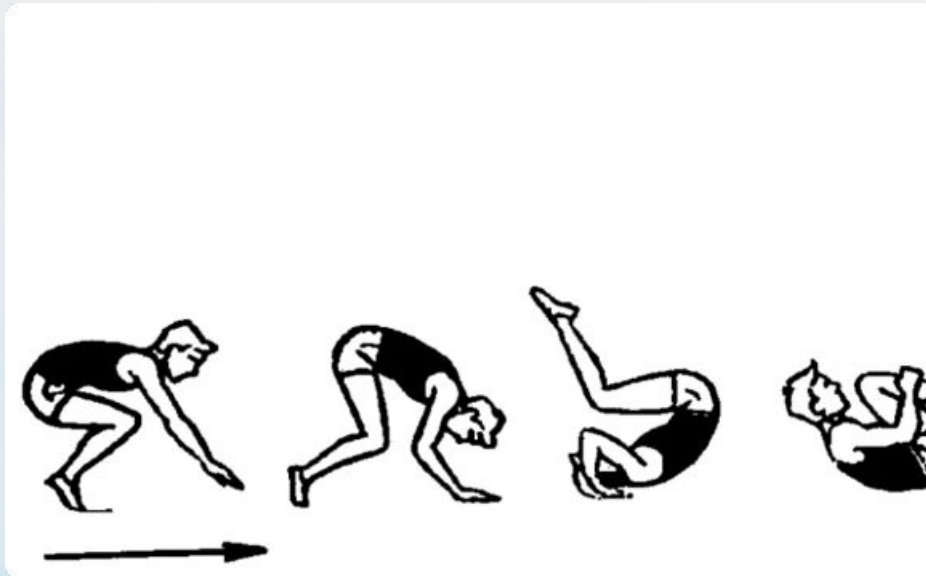
Ключевые моменты

Правильное размещение ног, наличие стабильной точки опоры, сбалансированность и

Примеры элементов

грациозность  
Сфера, позиция  
«воздушный планер», ноги под собой, полулодка.

# Перекаты



## Перекат вперед

Перекат вперед прогнувшись - из стойки на коленях руки вдоль туловища, прогибаясь вперед на грудь (касаясь пола бедрами и животом), обратным движением прийти в упор лежа на бедрах. (ред.).



## Перекат назад

Из положения лежа на груди прогнувшись, руки вверх, перекаат вправо кругом. То же в другую сторону.

Из стойки на коленях в группировке перекааты вправо, влево. Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, и наоборот: из стойки на лопатках в упор присев.

Круговой перекаат - из седа ноги врозь перехват руками снаружи под коленями, лечь на правый бок и, поднимая левую ногу, левой рукой

перекаатиться на спину, затем на другой бок и снова в сед ноги врозь лицом в противоположном направлении

## Группировки

Группировки - упражнения в группировке выполняются в положении сидя, в приседе и лежа на спине. Изучая группировку, необходимо следить, чтобы колени были плотно подтянуты к груди (держаться руками за голени ниже колен), локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, стопы ног несколько разведены. При выполнении некоторых акробатических упражнений применяется «широкая» группировка, при которой захват руками ног осуществляется снаружи, за бедра, около



**Рис. 105. Самостраховка при падении:**  
*а* — вперед; *б* — назад; *в* — на бок

# Кувырки

## 1 Кувырок

### вперед

Кувырок вперед - из упора присев, выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки, наклонить голову вперед, отталкиваясь, перевернуться через голову, коснуться лопатками пола, сгруппироваться и перекатиться вперед на спине. При касании стопами пола, выпрямляясь, встать.

Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад, махом рук вперед, разгибая ноги, опереться руками как можно дальше от ног и, оттолкнувшись ногами, выполнить кувырок в группировке.

## 3 Кувырок

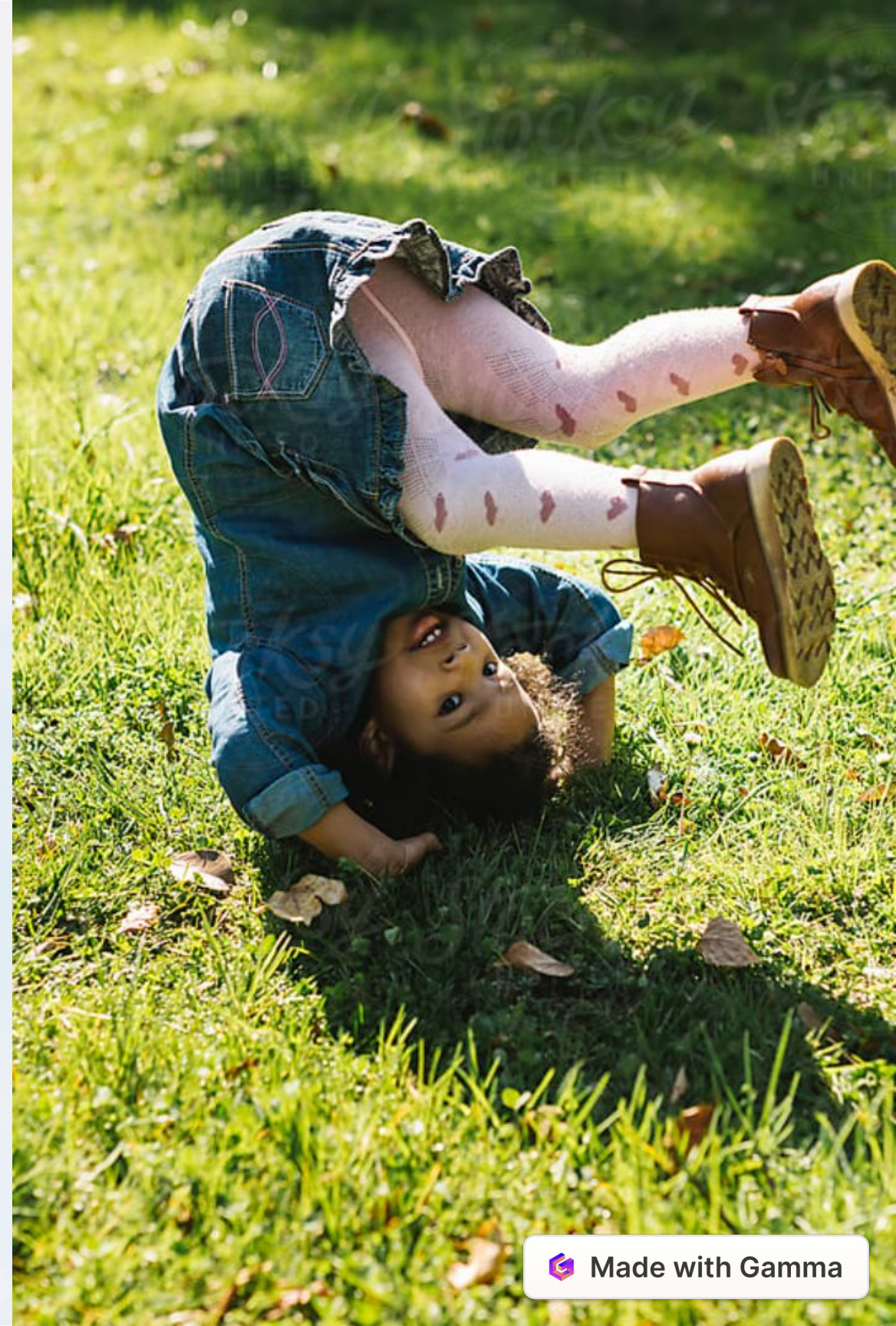
### прыжком

Кувырок прыжком - из полуприседа руки назад, махом рук вперед и толчком ног сделать прыжок вперед с приземлением на руки и выполнением кувырка вперед в группировке.

## 2 Кувырок

### назад

Кувырок назад через плечо - из седа с прямыми ногами перекатом назад с последовательным сгибанием и разгибанием ног в тазобедренных суставах и отведением головы влево (вправо) выполнить перекат, прогнувшись через плечо до упора лежа на бедрах.





# Кувьрки

1

При обучении кувьрку вперед необходимо следить за тем, чтобы учащиеся не ставили руки близко к ногам и выполняли плотную и правильную группировку. После освоения одного кувьрка следует выполнять два и более кувьрка подряд. Далее рекомендуется приступить к обучению длинному кувьрку и кувьрку прыжком. При этом особое внимание необходимо уделить мерам предосторожности. Маты нужно класть в несколько слоев.

Постепенно усложнять прыжок (изменять высоту, длину фазы полета, начальное и конечное положение тела, включать дополнительные движения рук и т.д.).

Осуществляя страховку, преподаватель должен стоять сбоку от ученика, у того места, где он должен опираться руками о мат. Одной рукой поддерживать под живот или бедра, другая рука должна находиться сверху в области шеи с тем, чтобы при необходимости помочь принять группировку. Кувьрок назад через плечо - из седа с прямыми ногами перекатом назад с последовательным сгибанием и разгибанием ног в тазобедренных суставах и отведением головы влево (вправо) выполнить перекал, прогнувшись через плечо до упора лежа на бедрах.



## Переворот

Перевороты характеризуются переворачиванием тела через голову с последовательной опорой рук и ног в направлении движения, выполняются вперед, назад, в сторону. Наиболее доступным из группы переворотов является переворот в сторону (колесо), включенный в школьную программу.

## Переворот в сторону

Переворот в сторону - из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх, шагом левой, сгибая ее, наклониться вперед, опереться левой рукой на расстоянии шага от левой ноги, махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° налево выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире); пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу, затем оттолкнуться правой рукой и прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставить правую ногу к левой, руки вниз. Рекомендуется после овладения перевод ротом в сторону из стойки лицом по направлению движения изучить его, стоя боком по направлению движения.

# Мостик

Техника	Описание
Из положения лежа на спине	Из положения лежа на спине согнуть ноги, поставить их на ширине плеч, руки опираются за плечами (пальцы к плечам). Прогибаясь, разогнуть ноги и руки, голову назад (смотреть на кисти рук). При этом плечи должны находиться над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на точки опоры.
Из стойки ноги врозь руки вверх	Из стойки ноги врозь руки вверх, наклоняясь назад (смотреть на кисти), прогибаясь, поднять таз, согнуть в коленях ноги, опуститься в «мост». Необходимо следить за тем, чтобы пребывание в положении «мост» было недлительным, так как оно затрудняет дыхание и увеличивает приток крови к голове.
Переходы	Из «моста» возможны различные переходы (в основную стойку, в упор стоя на коленях, из «моста» в «мост» вращения на 360°). Переход из «моста» в «мост» поворотом кругом в различное положение (стоя на одном колене, стоя на коленях, сидя на пятках и т.д.).

Мост» - максимально прогнутое положение тела спиной к полу с опорой на руки и ноги. Это упражнение выполняется разными способами. Оно успешно применяется в вольных упражнениях и требует хорошей подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и грудной части позвоночника. Обучать этому упражнению следует из исходного положения лежа на спине и далее из стойки ноги врозь наклоном назад



# Шпагат



Приступая к обучению «шпагатам», необходимо учитывать, что мышцы и связки конечностей занимающихся получают очень большую нагрузку, поэтому следует тщательно подготавливать их к предстоящей работе. Ниже приведены подготовительные упражнения.

1. В выпаде правой (левой) вперед выполняются пружинящие приседания.
  2. «Полушпагат» на полу.
  3. Стоя у гимнастической стенки (в разных исходных положениях), делать поочередные махи ногами вперед, назад, в сторону.
  4. Стоя у гимнастической стенки, отводить ноги вперед, назад, в сторону с помощью партнера.
  5. Стоя боком к гимнастической стенке, ноги врозь (пошире), правая (левая) вперед, рукой взяться за рейку на уровне пояса, делать пружинящие покачивания.
  6. То же, стоя лицом к гимнастической стенке. В дальнейшем «шпагат» нужно выполнять из приседа и основной стойки, опираясь на руки скольжением вперед и назад правой (левой).
- Изучать упражнения на гибкость и растяжку («мосты», «шпагаты» и т.д.) следует систематически, постепенно увеличивая амплитуду движения и число повторений. Невыполнение этих требований часто приводит к травмам.

Изучение акробатического упражнения начинается с выполнения подготовительных и подводящих упражнений. Эти упражнения подбираются преподавателем и выполняются под его непосредственным наблюдением. Подводящие упражнения должны преследовать цель имитации движений, которые обеспечивают выполнение данного упражнения.

# Шпагат



## Боковой шпагат

Плавное развёртывание ног в стороны с активным растяжением и максимальной нижней точкой.



## Шпагат вперед

Плавное развёртывание ног вперед с активным растяжением и контролем мышц и движений.



## Шпагат назад

Плавное развёртывание ног назад с активным растяжением и контролем плавного спуска в положение.