

Гимнастика:

**«Акробатические упражнения
, опорный прыжок».**

Акробатические упражнения.

■ 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). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе (а), сидя (б), лежа на спине (в).

■ Типичные ошибки.

- Откинута назад голова.
- Ноги вместе, не разведены.
- Ноги разведены слишком широко.
- Высокий или низкий захват руками голеней, захват в «замок».
- Неплотная группировка.



а



б



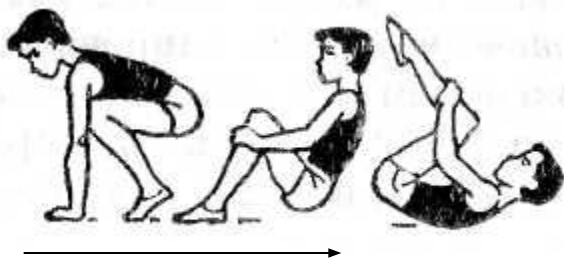
в



Акробатические упражнения.

Перекаты это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам. Программой **предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.**

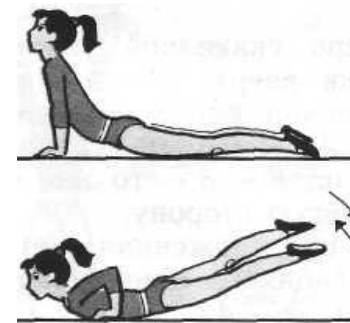
- Из упора присев перекат назад в группировке перекатом вперед в упор присев.
- Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в исходное положение.
- Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекат вперед, и, разгибая их, перекат назад.
- Во время наполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.



Перекат вперед и назад
в группировке



Перекаты в стороны из
упора стоя на коленях



Перекаты прогнувшись,
лежа на животе

Акробатические упражнения.

■ **Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.**

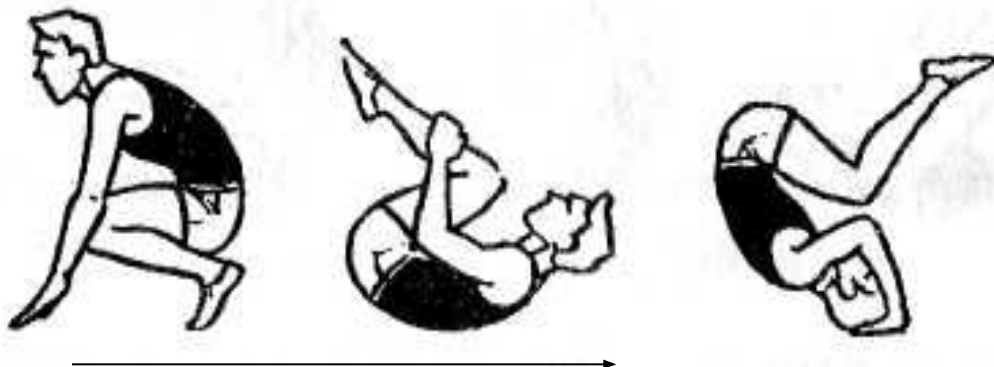
Это упражнение является подводящим для освоения первой части кувырка назад. Из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад, в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локтя и кисти параллельно.

■ **Типичные ошибки.**

- *При постановке кистей сильно разведены локти.*
- *Локти и кисти не параллельны.*
- *Неодновременная постановка кистей.*

■ **Страховка и помощь.**

При появлении ошибок помогать, стоя у головы, параллельно держать локти.



Акробатические упражнения.

■ Кувырок вперед.

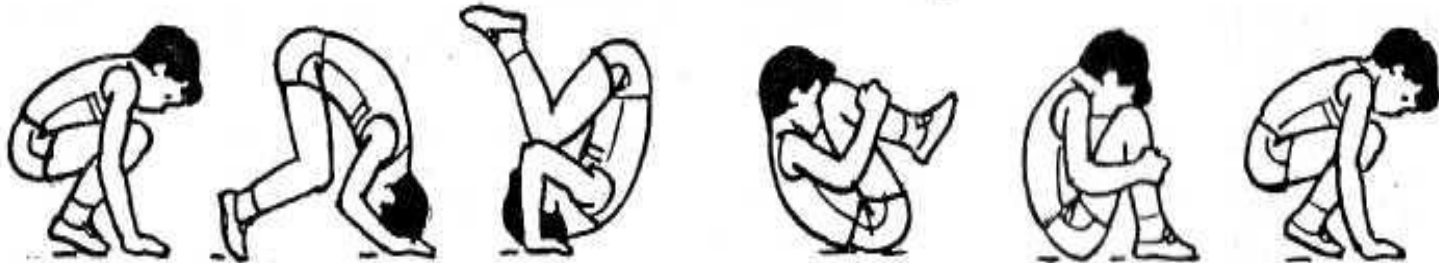
Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

■ Типичные ошибки.

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

■ Страховка и помощь.

Партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.



Акробатические упражнения.

■ Кувырок назад в группировке.

Из упора присев, 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.

■ Типичные ошибки.

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

■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, подтолкнуть под спину.



Акробатические упражнения.

■ Кувырок вперед в стойку на лопатках.

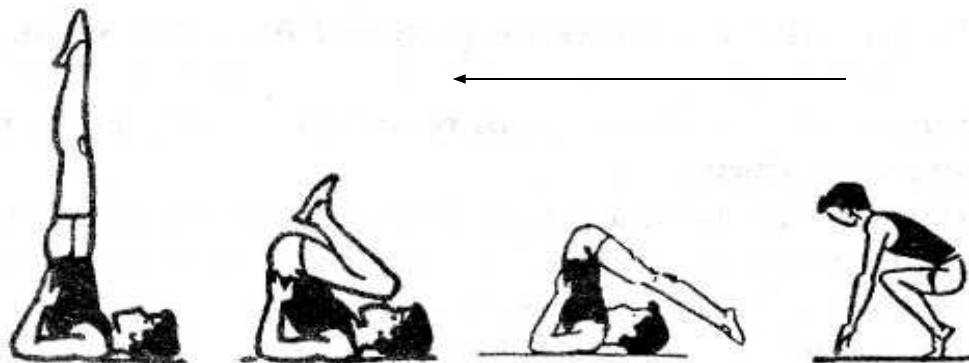
Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать.

■ Типичные ошибки.

- *Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.*
- *Постановка рук с широко разведенными локтями.*
- *Ошибки, типичные для стойки на лопатках.*

■ Страховка и помощь.

Во избежание сильного вращения и возможного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.



Акробатические упражнения.

■ Кувырок назад в полушпагат.

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.

■ Типичные ошибки.

- Резкое опускание согнутой и прямой ноги.
- Сгибание ноги, отведенной назад.

■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.



Акробатические упражнения.

■ Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь.

Из упора присев, заканчивая кувырок назад, развести ноги, не сгибая их в коленях, и выпрямляя руки, выйти в упор стоя ноги врозь.

■ Типичные ошибки.

- Неправильная постановка рук, как при выполнении кувырка назад.
- Слишком запоздалое разведение ног.
- Неполное разгибание ног в момент разведения.

■ Страховка и помощь.

Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая под спину в момент переворачивания через голову. Чтобы выполняющий не задел страхующего ногами при их разведении, последний должен находиться рядом с выполняющим в и. п.



Акробатические упражнения.

Длинный кувырок.

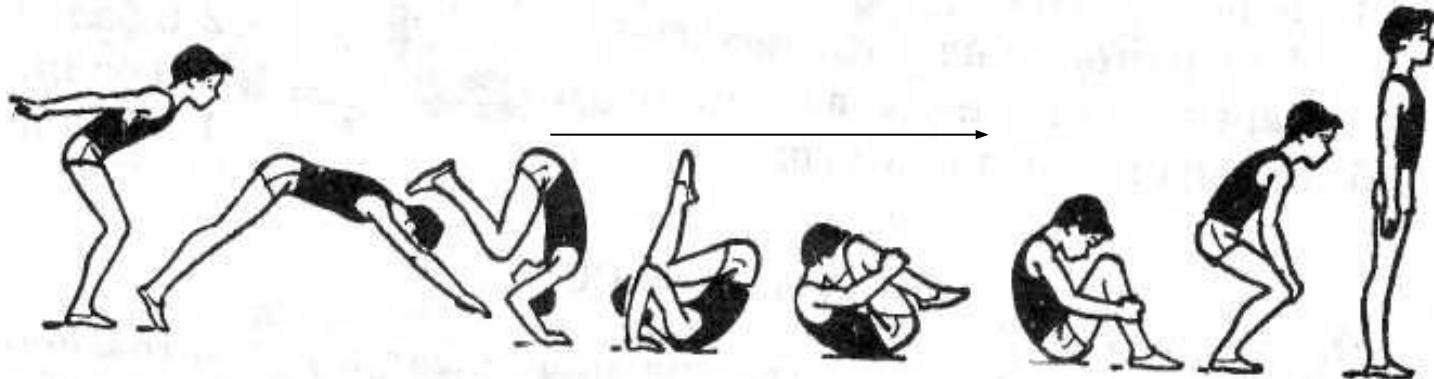
выполняется из полуприседа, руки назад. Махом рук вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

■ Типичные ошибки.

- Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
- Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
- Появление фазы полета из-за большого расстояния между стопами и местом постановки рук.
- Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.



Акробатические упражнения.

■ Кувырок вперед прыжком с 3х шагов разбега.

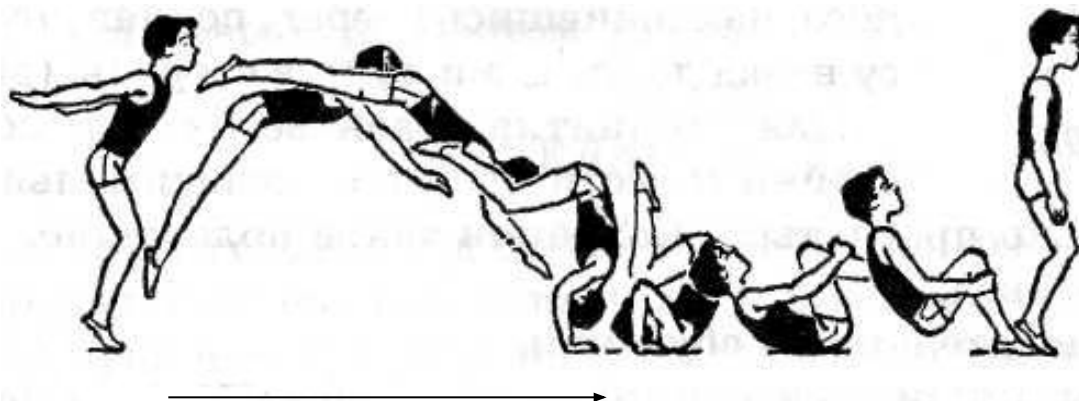
■ Характерная особенность техники - **полетная фаза** после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега.

■ Типичные ошибки.

- Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка.
- Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.
- Постановка рук под себя и резкое их сгибание.

■ Страховка и помощь

обеспечивается в фазе полета, особенно в момент прихода руками на опору. Стоя сбоку, страхующий одной рукой берет ученика за затылок, наклоняет его голову вперед, а другой рукой помогает снизу под бедро.



Акробатические упражнения.

Кувырок назад через стойку на руках с помощью.

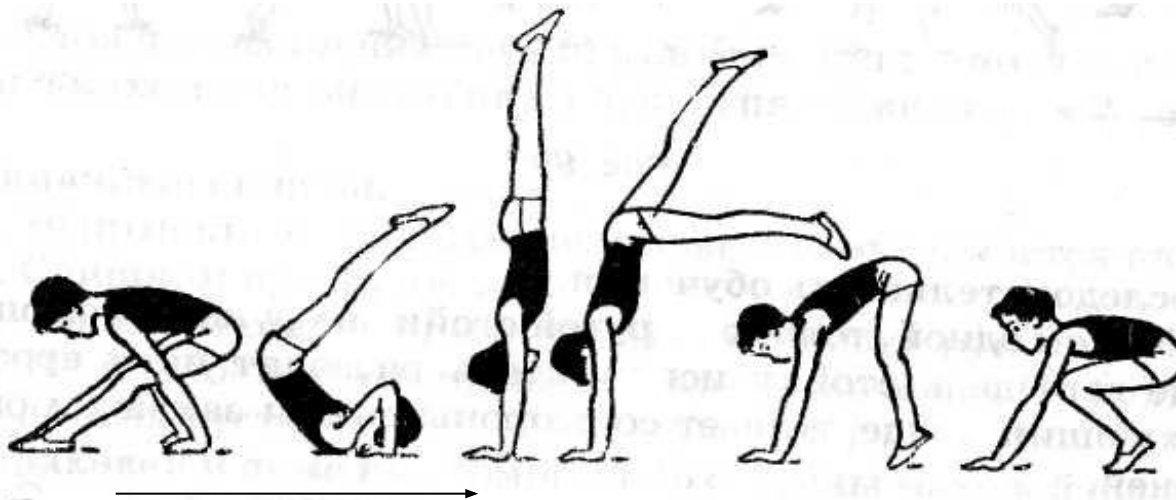
Кувырок выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекач назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев.

■ Типичные ошибки.

- *Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах.*
- *Запоздалое разгибание в тазобедренных суставах.*
- *Неправильная постановка рук.*

■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку ноги врозь около места постановки рук, взять за ноги и помочь разогнуться в стойку на руках и, подтолкнув за ноги, оказать помощь при завершении кувырка



Акробатические упражнения.

■ Стойка на лопатках согнув ноги.

Выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты, голени вертикально. Это подводящее упражнение для обучения стойке на лопатках.

■ Из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.

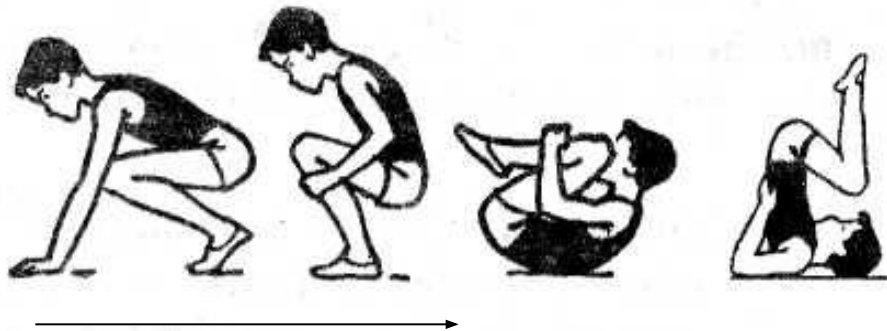
Убрав руки с поясницы, начать перекат вперед, одновременно взять группировку. В конце переката выполнить энергичное движение плечами вперед и принять упор присев.

Типичные ошибки.

- Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.
- Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.
- Туловище не принимает вертикального положения.
- Голени отклоняются от вертикального положения, носки не оттянуты.

■ Страховка и помощь.

Помогать, стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживая под спину, другой за ноги.



Акробатические упражнения.

■ Стойка на лопатках.

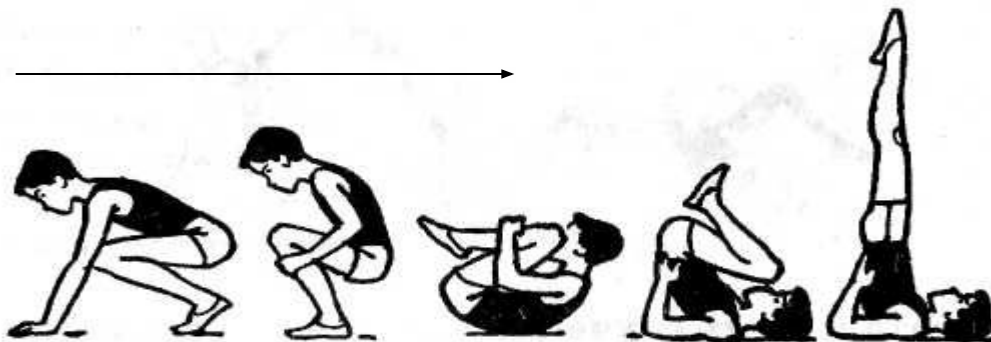
Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекал назад. В конце перекала, коснувшись пола лопатками, упереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

■ Типичные ошибки.

- Сгибание в тазобедренных суставах.
- Тело отклонено от вертикальной плоскости.
- Широко разведены локти.

■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.



Акробатические упражнения.

■ Стойка на голове согнув ноги.

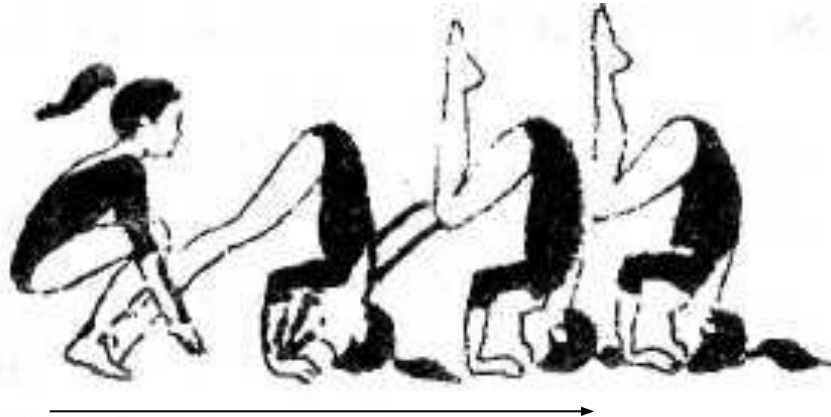
Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, переноса массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги.

■ Типичные ошибки.

- *Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.*
- *Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).*
- *Сгибание ног не к груди, а за спину.*

■ Страховка и помощь.

Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая одной рукой под спину, другой за голени.



Акробатические упражнения.

■ Стойка на голове и руках.

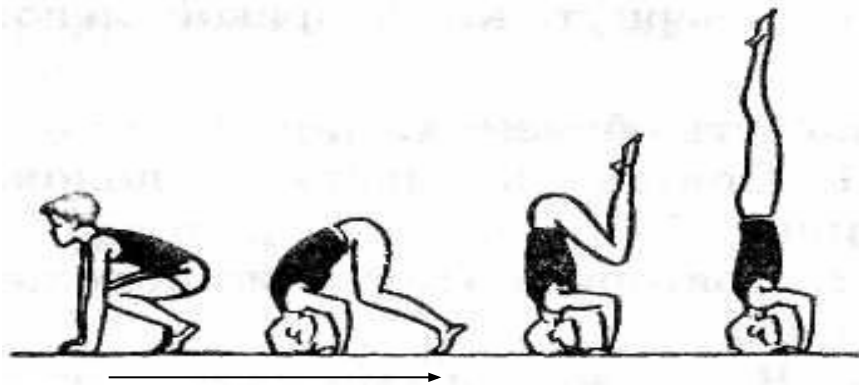
Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком ног, стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

■ Типичные ошибки.

- *Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).*
- *Голова поставлена близко или далеко от рук.*
- *Неполное разгибание в тазобедренных суставах.*
- *Излишнее прогибание в пояснице.*
- *Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.*

■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень снизу, другой под спину.
При выходе в стойку поддерживать одной рукой за бедро, а другой за голень, добиваясь точного вертикального положения.



Акробатические упражнения.

■ Из упора присев силой стойка на голове

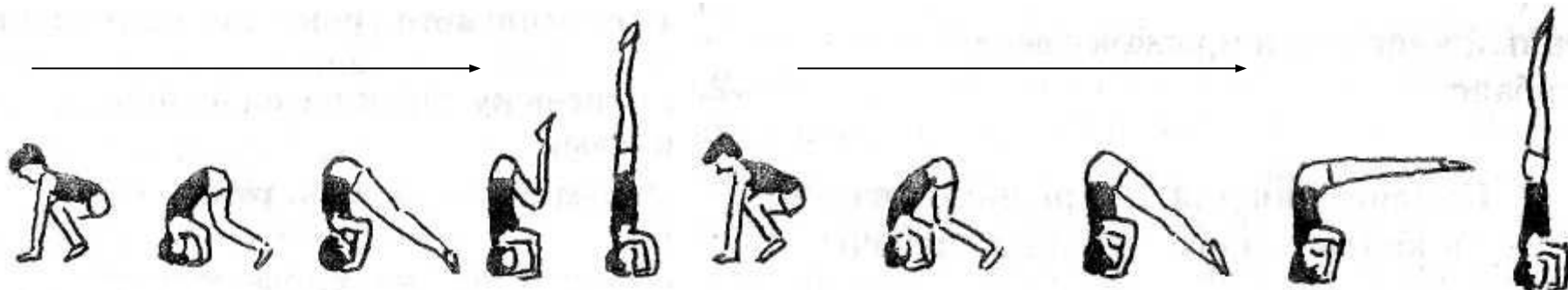
Из упора присев (голова и руки как и при выполнении стойки на голове и руках согнув ноги, стойку силой можно выполнить с согнутыми или прямыми ногами (согнувшись). Но в обоих вариантах из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо поставить вертикально туловище, а затем поднять ноги: в первом случае — сгибая их в коленях через стойку, согнув ноги, а во втором — разгибаясь в тазобедренных суставах с прямыми ногами.

■ Типичные ошибки.

- Неправильное положение рук и головы, описанное ранее.
- Стойка выполняется толчком двумя или махом одной и толчком другой.
- Слишком далеко или близко поставлены руки от ног, и при разгибании ног туловище принимает наклонное положение: либо вперед (когда руки поставлены слишком близко к ногам), либо назад (когда руки поставлены слишком далеко от ног).
- Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах (до того момента, когда туловище еще не примет вертикального положения).

■ Страховка и помощь.

- Стоя с боку, одной рукой поддерживать под спину, другой под ногу.



Акробатические упражнения.

■ Стойка на руках махом одной и толчком другой.

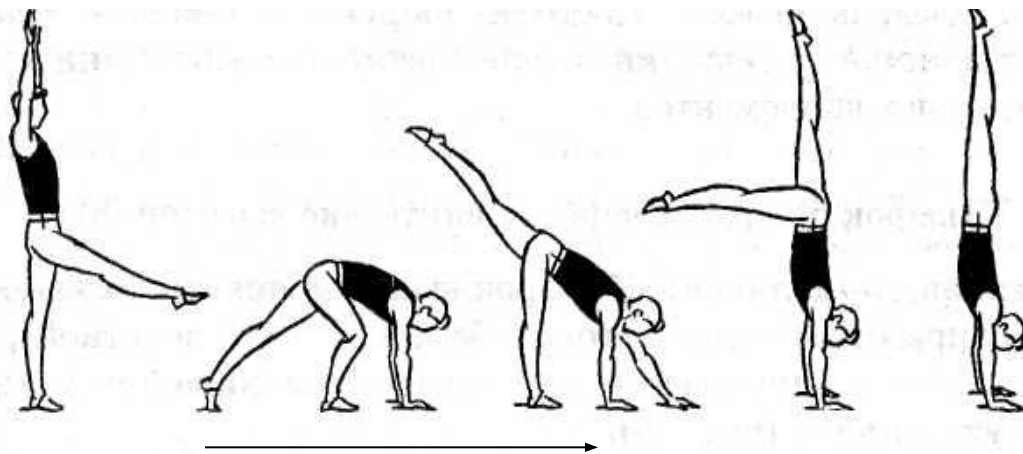
Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

■ Типичные ошибки.

- *Неправильное положение головы (не отклоняется назад).*
- *Слишком прогнутое тело.*
- *Слишком широкая или узкая постановка рук.*
- *Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинноключичных суставах.*

■ Страховка и помощь.

Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ученика за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами.



Акробатические упражнения.

■ «Мост» из положения лежа на спине.

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки



■ Типичные ошибки.

- Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
- Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
- Руки и ноги широко расставлены.
- Голова наклонена вперед.



■ Страховка

- Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Акробатические упражнения.

Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.

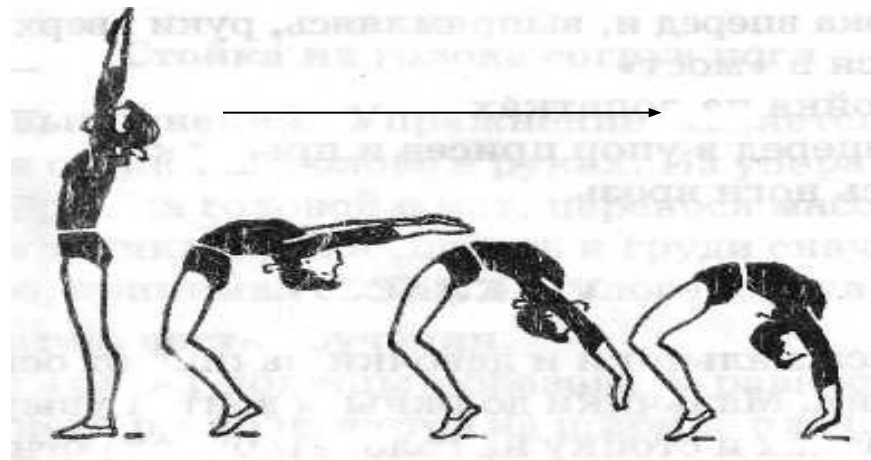
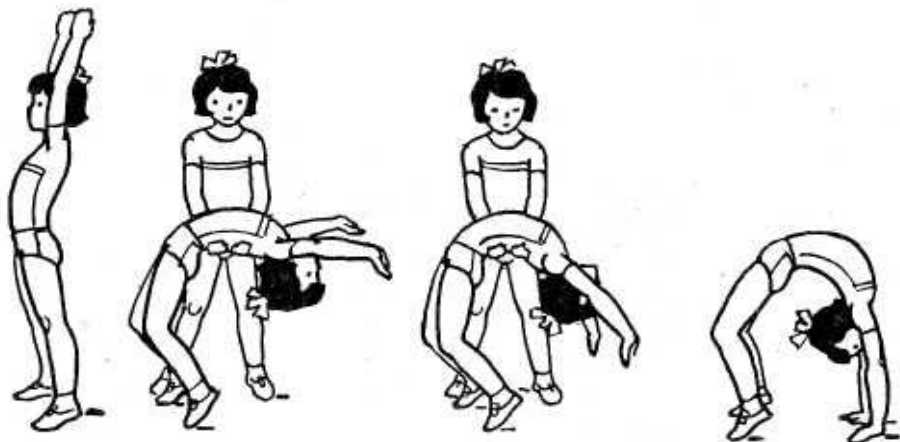
Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

■ Типичные ошибки.

- При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.
- В положении «мост» типичные ошибки описаны выше. Страховка и помощь.

■ Страховку осуществлять стоя сбоку.

- Поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.



Акробатические упражнения.

■ **Переворот в сторону**

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

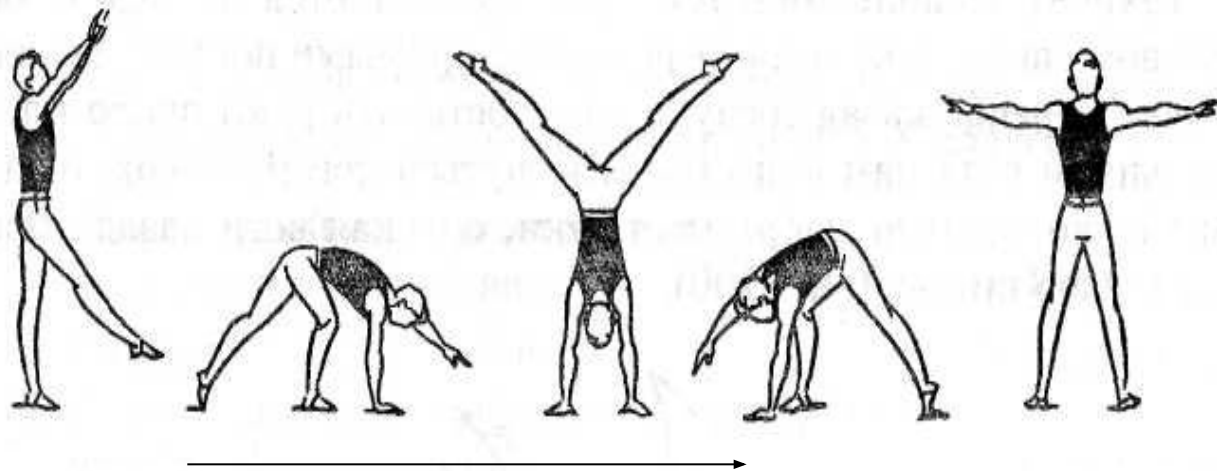
■ **Типичные ошибки.**

- *Руки и ноги не ставятся на одной линии.*
- *Переворот выполняется не через стойку на руках.*
- *Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.*
- *Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.*

■ **Страховка и помощь.**

В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины:

Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо. Захватом обеими руками скрестно за поясницу. Захватом обеими руками за поясницу.



Опорный прыжок.

■ Приземление.

■ Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед - наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо



■ Разбег.

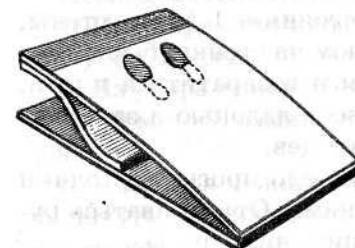
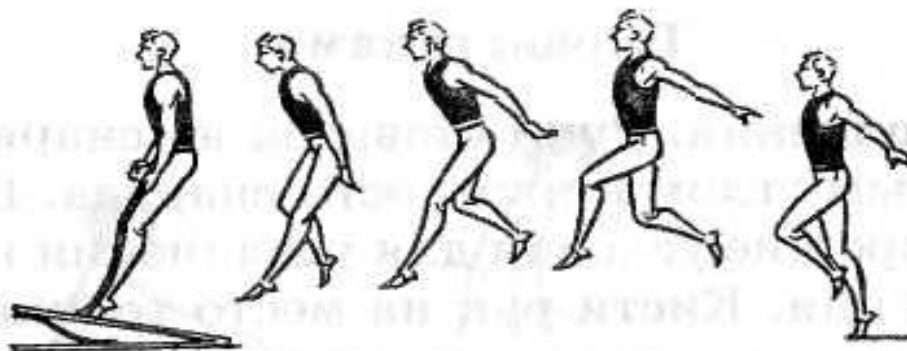
■ Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для выполнения прямых прыжков (согнув ноги, ноги врозь) требуется большая длина и скорость, чем для выполнения боковых прыжков (боком, углом). Длина разбега у учащихся для выполнения опорных прыжков, предусмотренных комплексной программой, обычно не превышает 8-12 м, для выполнения боковых прыжков — 5-6 м. Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой.



Опорный прыжок.

■ Наскок на мостик

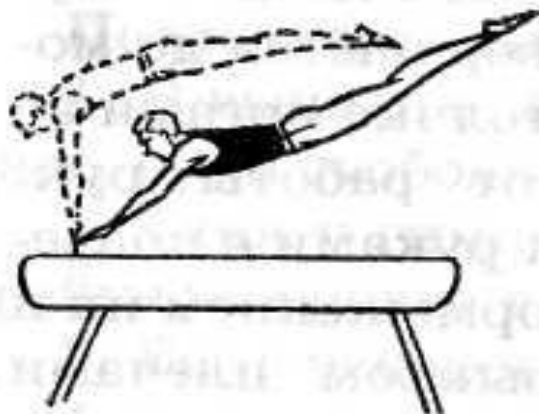
Разбег и толчок ногами — **единое целостное действие**. Наскок на мостик связующее звено между ними. От **правильного наскака зависит эффективность всего прыжка в целом**. Выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскоком туловище наклоняется вперед, руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги — максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По приближении к месту наскака на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопоорящий» наскок. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскака находятся несколько впереди от вертикали. При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю часть стопы, параллельно, в 12-15 см от дальнего края мостика. Толчок выполняется слегка согнутыми ногами, последующее их разгибание завершается до момента отрыва их от мостика. Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлета. Положение туловища и ног при толчке, направление и своевременность работы рук определяют последующую траекторию в безопорной фазе.



Опорный прыжок.

■ Толчок руками

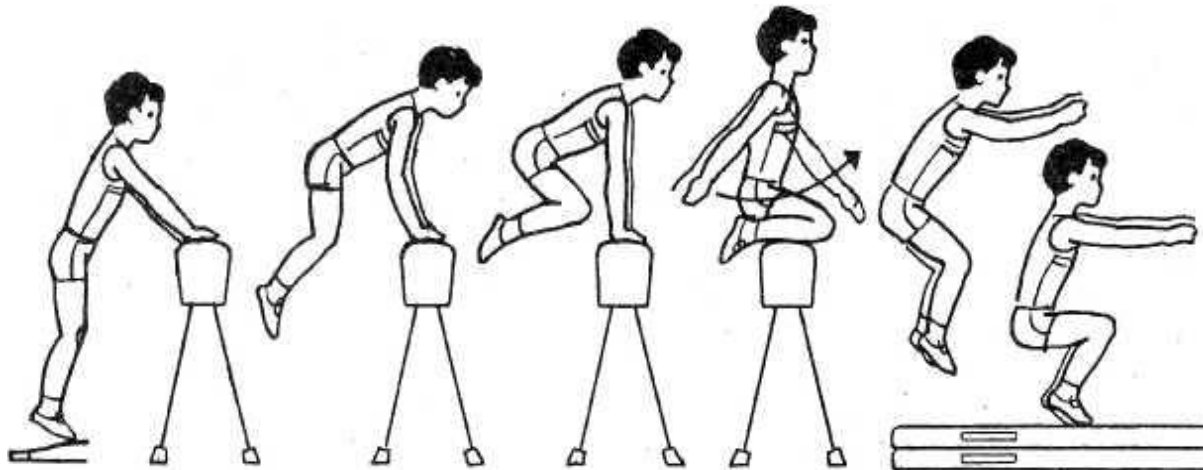
- Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно.



Опорный прыжок.

- **Прыжок в упор стоя на коленях, соскок махом рук вперед.**
- Из упора стоя на мостике перед козлом выполнить 2-3 прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях, Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.
- **Типичные ошибки.**
- *Недостаточно энергичный взмах руками.*
- *Недостаточный толчок ногами.*
- **Страховка и помощь.**

Страховать, стоя спереди и несколько сбоку, в первой части помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за руку, выше локтя, другой — под спину, способствуя взмаху руками.



Опорный прыжок.

- **Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.**

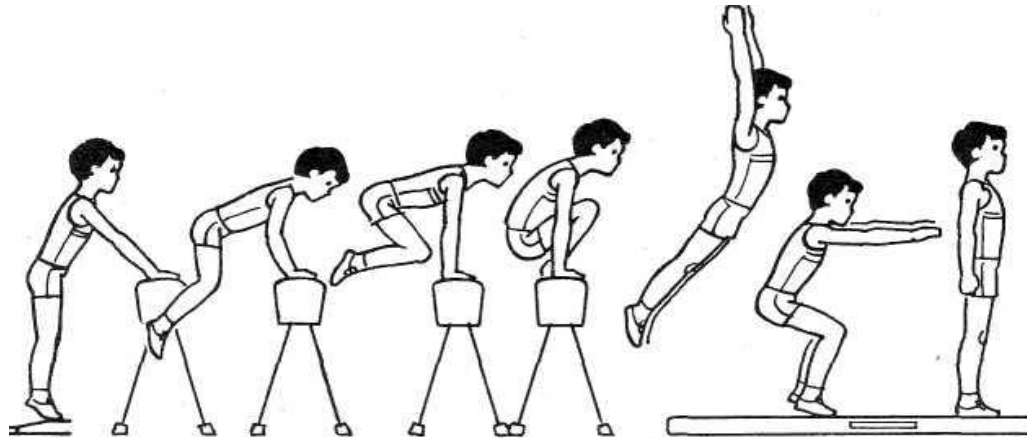
- Опереться руками о снаряд, выполнить 2-3 прыжка на месте, затем, оттолкнувшись ногами от мостика, прийти в упор присев на снаряде. Не задерживаясь в упоре присев, оттолкнуться вверх руками от козла, прогнуться, руки вверх наружу и сохранить такое положение до приземления.

- **Типичные ошибки:**

- *недостаточно поднимается спина в первой половине вскока;*
- *задержка в упоре присев;*
- *неполное разгибание в тазобедренных суставах или согнутые назад в коленях ноги в полете.*

- **Страховка и помощь:**

стоя сбоку – спереди, одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке под спину и руку.



Опорный прыжок.

- **Прыжок ноги врозь через козла в ширину.**

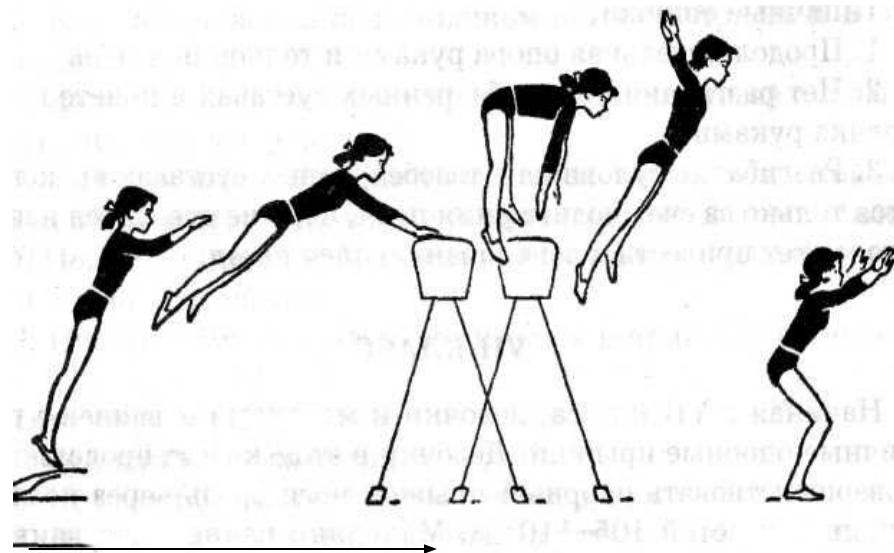
- После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы.

- **Типичные ошибки.**

- *Продолжительная опора руками и толчок под себя.*
- *Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.*
- *Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.*

Страховка и помощь:

Стоять спереди - сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.



Опорный прыжок.

- **Прыжок согнув ноги через козла в ширину.**

- Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног вниз - назад. Перед приземлением - снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление.

- **Типичные ошибки:**

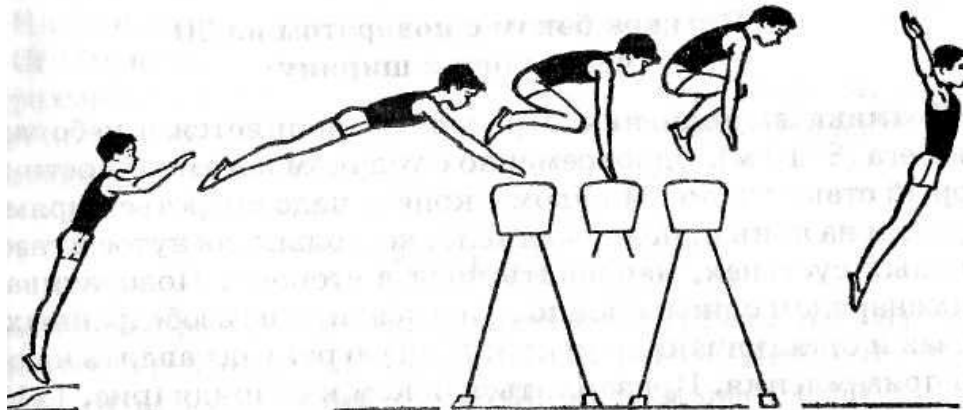
- *задержка рук на снаряде;*

- *нет разгибания тела после толчка руками;*

- *разгибание тела выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся вниз - назад.*

- **Страховка и помощь.**

Стоять спереди - сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.



Опорный прыжок.

Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину.

Прыжок выполняется с небольшого разбега (8-10 м). Одновременно с толчком ногами о мостик, который ставится почти рядом с конем, надо опереться прямыми руками на коня и, поднимая тело, несколько согнутое в тазобедренных суставах, направить ноги в сторону. Поворачиваться над снарядом одновременно с разгибанием в тазобедренных суставах и отталкиванием рукой. Другую руку оставлять на опоре до приземления. Приземляться **боком** к снаряду.

Типичные ошибки.

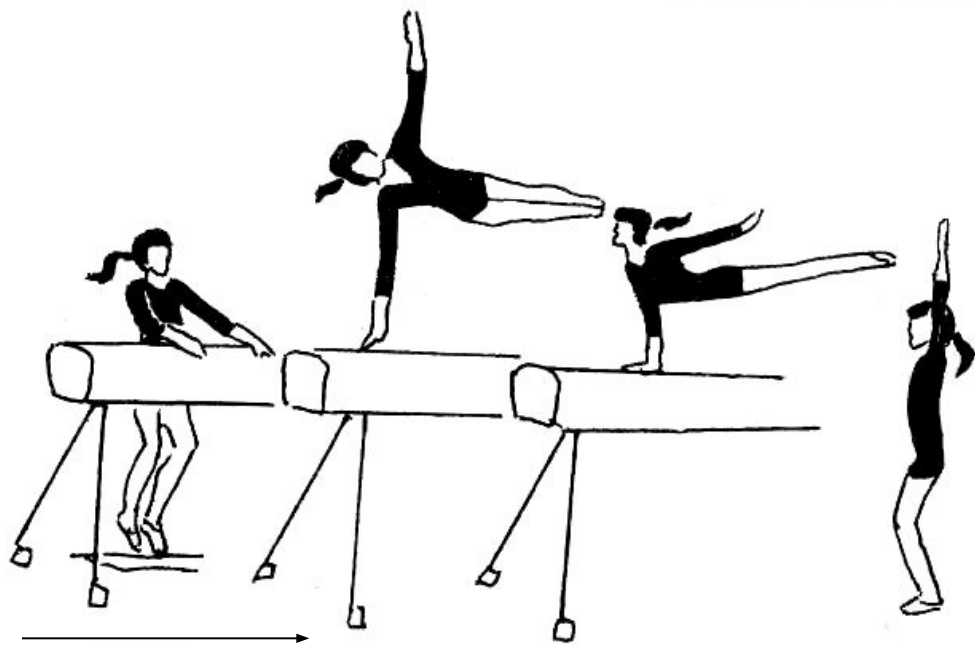
Уход в сторону от опорной руки.

Низкое положение таза и ног над снарядом.

Сгибание тела во время поворота.

Страховка и помощь.

Стоя со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать под плечо, другой при необходимости под туловище.



Опорный прыжок.

■ Прыжок боком через коня в ширину.

Начало прыжка выполняется так же, как и при прыжке боком с поворотом на 90°. Однако в этом случае необходимо стараться, продолжая движение ног в сторону -вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться **спиной** к снаряду.

■ Типичные ошибки.

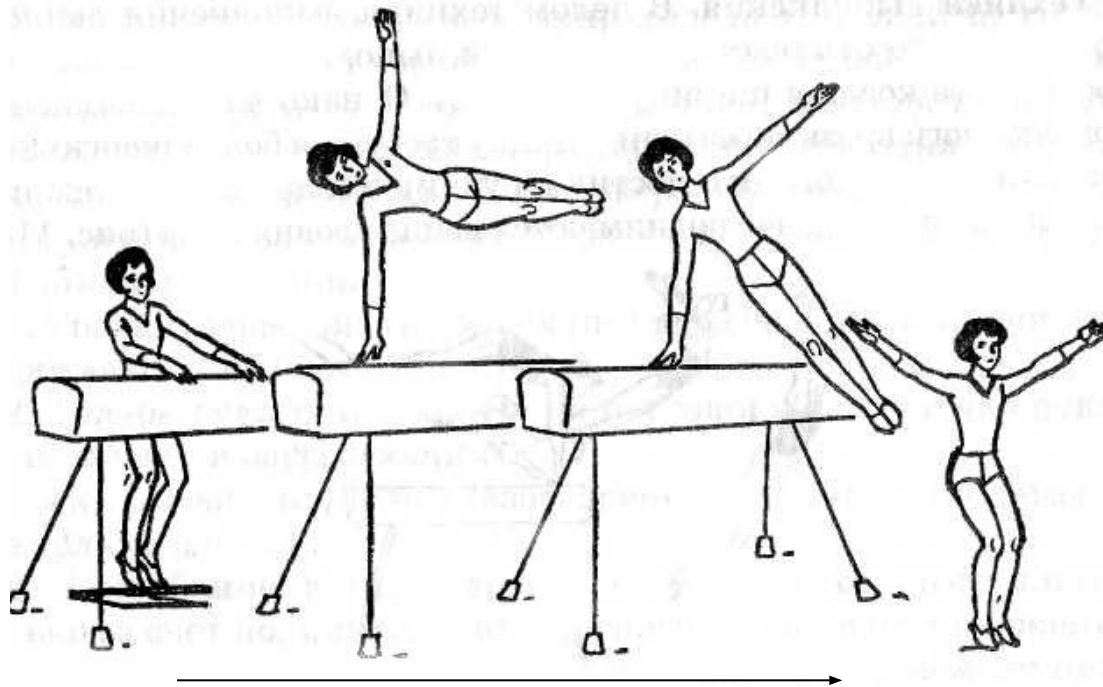
■ Уход в сторону от опорной руки.

■ Низкое положение туловища над снарядом.

■ В момент прохождения над снарядом нет разгибания в тазобедренных суставах.

■ Страховка и помощь.

Стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной руки, другой снизу под туловище.



Опорный прыжок.

■ **С косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня**

■ Для этого прыжка мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно).

■ При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот.

■ **Типичные ошибки.**

■ Ноги над снарядом не соединяются.

■ Слишком низкое положение таза над конем.

■ Руки на опору ставятся не параллельно.

■ **Страховка и помощь.**

Стоя у места приземления

боком к снаряду, одной рукой за плечо, другой за пояс или спину.

