

ГИМНАСТИКА С
ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ



Акробатический комплекс для детей 10-12 лет

1. Кувырок вперед в упор присев.
2. Встать, руки в стороны равновесие ласточка (держать).
3. Упор присев, кувырок назад в стойку на лопатках.
4. Из стойки на лопатках перекатом назад в полушпагат.
5. Встать, поворот на 180 градусов, упор присев, кувырок вперед.
6. Кувырок вперед в сед углом.
7. Лечь, перевернуться, прогнуться (Лодочка).
8. Упор присев, кувырок вперед.
9. Встать, прыжок на 360 градусов, упор присев, длинный кувырок вперед.
10. Встать, прыжок прогнувшись с хлопком рук над головой.

Кувырок вперед.



КУВЫРОК - ПЕРЕВОРОТ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ НА ПОВЕРХНОСТИ. ВО ВРЕМЯ НЕКОТОРЫХ КУВЫРКОВ НЕОБХОДИМО БРАТЬ ГРУППИРОВКУ. ПРИ ИСПОЛНЕНИИ ЭТОГО ЭЛЕМЕНТА НАПРЯГАЕТСЯ СПИНА, ПОЭТОМУ ИСПОЛНЯТЬ ЕГО СЛЕДУЕТ НА МЯГКОЙ ПОВЕРХНОСТИ. КУВЫРОК ИСПОЛЬЗУЮТ В ГИМНАСТИКЕ И АКРОБАТИКЕ.

Кувырок назад:



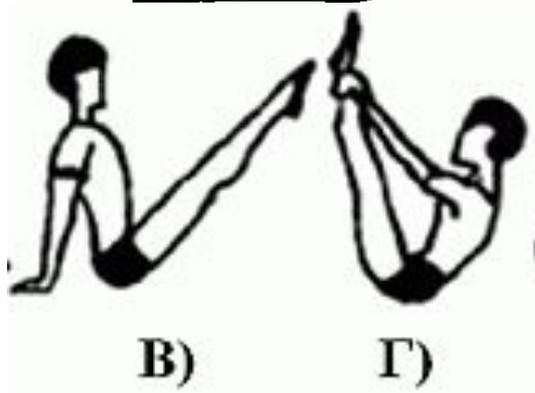
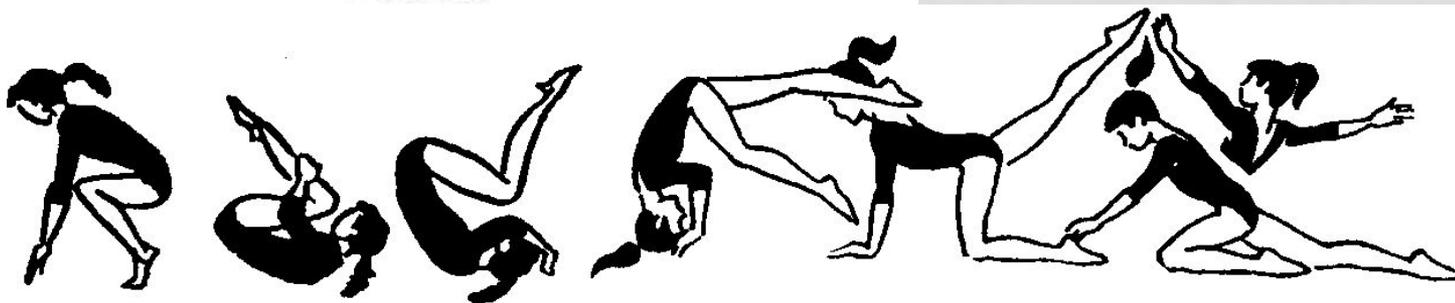
РАВНОВЕСИЕ «ЛАСТОЧКА» – стойка на левой ноге, правая назад-кверху с полунаклоном вперед, руки вперед в стороны. (или на правой ноге левая кверху)

КУВЫРОК НАЗАД В СТОЙКУ НА
ЛОПАТКАХ

Из стойки на лопатках перекаат в
полушпагат.



Рис. 75

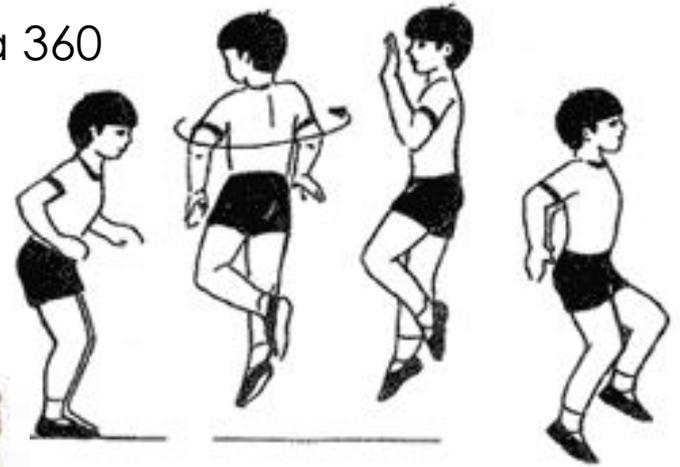


Сед углом

Лодочка



Прыжок на 360



Длинный кувырок вперед



Прыжок прогнувшись

