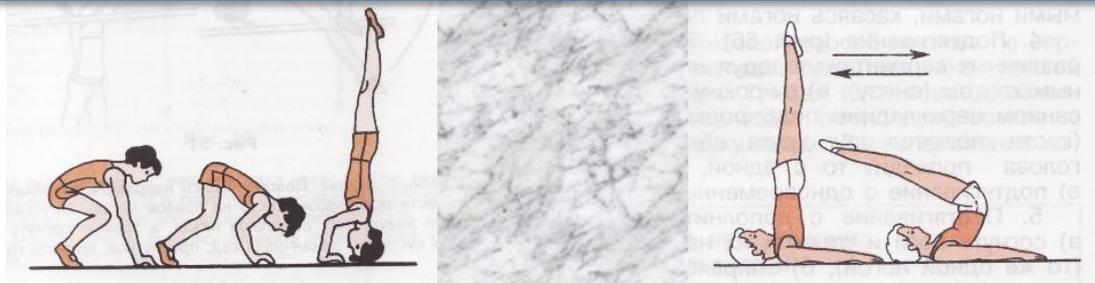


Статические упражнения.



Эта группа содержит упражнения, которые выполняются без движения, в статическом положении, и заключаются в поддержании тела так, чтобы оно приняло определённую позу, и в сохранении его равновесия.

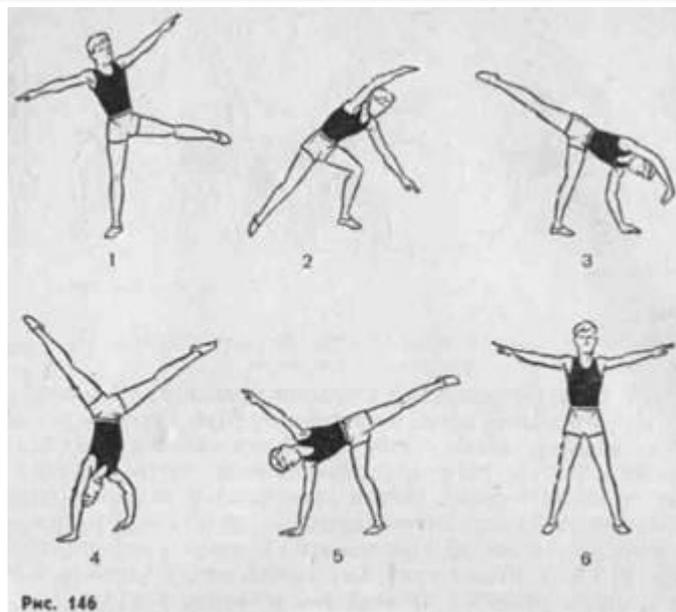
Начинайте занятия с разминки причем в такой последовательности:

1. Махи или круговые движения руками.
2. Наклоны туловища в стороны или повороты.
3. Приседания или выпады.
4. Махи ногами.
5. Наклоны вперед и назад.
6. Прыжки или бег.

Каждое упражнение начинайте выполнять медленно, постепенно темп увеличивайте, то есть делайте движения более быстро. Упражнения выполняйте активно, старательно, в полную силу, по **8—12** раз каждое.

Упражнения в акробатике бывают статические, когда спортсмен делает сложные элементы без движения, например, стойки и динамические — когда упражнения делаются в движении.

Так же статические упражнения, могут быть основой для динамических. Так, например, стойка на руках является неотъемлемым элементом выполнения колеса.



Сложные трюки могут быть составлены из разных одиночных статических и динамических упражнений.

Равновес

ИЯ

Равновесия — упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины. Акробатами используются в вольных упражнениях, парных и в групповых пирамидах,

Последовательность разучивания

- а) высокое равновесие;
- б) равновесие;
- в) равновесие высоко подняв ногу



Указания к выполнению:

Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед.

Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут.

Руки в стороны, лопатки соединены.

Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом.

Удерживать равновесия в акробатических упражнениях следует по 3—4 сек.

С целью совершенствования увеличивайте время удержания до 10— 20 сек., выполняйте равновесия с закрытыми глазами, стоя на носке.

Стойки на

лопатках

Стойки на лопатках — упражнения, укрепляющие мышцы спины и рук и подводящие к выполнению стоек на голове и руках.

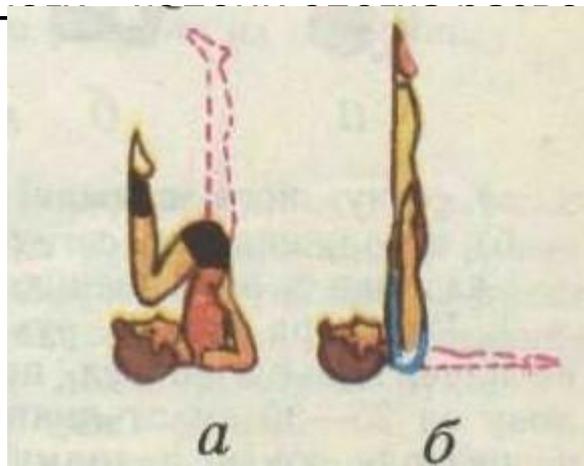
Последовательность разучивания:

- а) согнув ноги, прямая,
- б) прямая с опорой о пол, без опоры.

Указания к выполнению:

Стойки выполняются из седа на полу перекатом назад.

1. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.
2. Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу.
3. В стойке согнув ноги — ноги выпрямлены.



Стойка на

груди

Стойка на груди — упражнение, укрепляющее мышцы туловища, шеи, рук. Оно служит подводным к выполнению стоек на предплечьях.

Указания к выполнению:

Стойку выполняйте из упора лежа прогнувшись перекатом вперед.

Во время изучения удерживайте стойку в наиболее удобном положении, постепенно прогиб увеличивайте.

Опирайтесь о пол выпрямленными или слегка согнутыми руками, ладони вниз.



Стойки на

Стойки на руках — упражнения, укрепляющие мышцы рук и туловища.

Указания к выполнению:

1. Руки на ширине плеч, пальцы вперед, разведены и слегка согнуты,
2. Полустойка выполняется с опорой коленями о локти как основное подводящее упражнение для освоения балансирования кистями. Удерживать 10—15 сек.
3. В стойке тело вертикально закреплено, колени выпрямлены, носки оттянуты, смотреть на кисти.
4. Стойка махом выполняется после широкого шага вперед махом одной и толчком другой ноги; руки ставятся на расстоянии шага от ноги.
5. Стойка толчком изучается из упора присев, руки на расстоянии полушага от ног. Выпрямлять ноги рекомендуется только тогда, когда вы научитесь удерживать стойку с согнутыми ногами 1—2 сек.
6. Для самостраховки начинайте изучать стойки у стены. В дальнейшем научитесь при падении поворачиваться на 180° и вставать на одну ногу.
7. Стойку можно считать освоенной, если вы удерживаете ее не менее 3—4 сек. в каждой попытке. С целью совершенствования доводите время удержания до 10—15 сек.



Мост

Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводными к выполнению переворотов вперед и назад.

Последовательность разучивания :

- а) мост из положения лежа на спине,
- б) мост стоя на коленях,
- в) мост наклоном назад.



Указания к выполнению:

1. Ноги и руки поставьте на ширине плеч (опирайтесь на всю ступню и кисть).
2. При выполнении стремитесь полностью выпрямить ноги и перевести вес тела на руки.
3. Первое время повторяйте мост 3—5 раз. При отсутствии болевых ощущений постепенно увеличивайте количество до 8—12-ти, чередуя мосты с наклонами вперед, кувырками и стойками.
4. При выполнении моста наклоном назад, слегка согните ноги, уведите бедра вперед. Это позволит замедлить наклон и поставить руки ближе к ногам. Затем ноги следует выпрямить. Вставание выполняйте за счет передачи веса тела на ноги, уведения бедер вперед и толчка руками.

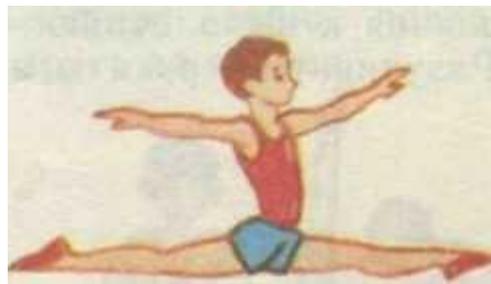
Шпагат

Шпагаты — упражнения, способствующие развитию гибкости. Это качество необходимо в большинстве видов спорта, так как гибкость позволяет увеличивать амплитуду движений, предупреждает возможные растяжения мышц при падениях и резких движениях.

Акробаты широко используют различные шпагаты в вольных упражнениях, парах и групповых пирамидах.

Последовательность разучивания:

- а) полушпагат,
- б) шпагат правой и левой ногой
- в) шпагат кольцом,
- г) прямой шпагат.



Указания к выполнению:

1. Перед выполнением шпагатов сделайте специальную разминку (покачивания в выпаде, седы с широкоразведенными ногами, махи ногами).
2. При разучивании опускайтесь в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. Возникающую при этом легкую боль нужно терпеть 4—8 сек. в каждой попытке. Количество попыток постепенно увеличивайте от 4 до 8.
3. Первое время выполняйте шпагаты ежедневно и даже по 2 раза в день: это ускорит их освоение.

Упор

Упоры — упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках.

Последовательность разучивания:

- а) упор лежа на одной руке,
- б) упор лежа боком,
- в) упор согнув ноги,
- г) упор углом.



Указания к выполнению:

1. Руки не сгибайте.
2. Время удержания постепенно увеличивайте до 20 сек.
3. Упоры согнув ноги и углом удобнее изучать на табуретках.

Стойки на

ГОЛОВЕ

Стойки на голове — одни из основных акробатических упражнений для начинающих, укрепляющих мышцы шеи, туловища, рук, подводящих к выполнению стоек на руках. Используются в одиночных, парных и групповых упражнениях. Последовательность разучивания:

- а) согнув ноги, прямая;
- б) в полушпагате, согнувшись.

Указания к выполнению:

Из упора присев, руки на ширине плеч, пальцы вперед, поставьте голову на 25—30 см от линии кистей и, не разводя локти, поднимите одну согнутую ногу, а затем и другую.

Для предупреждения падения вперед (в сторону спины) больше при поднимайте голову и ставьте ее на лоб, а впоследствии прямо.

