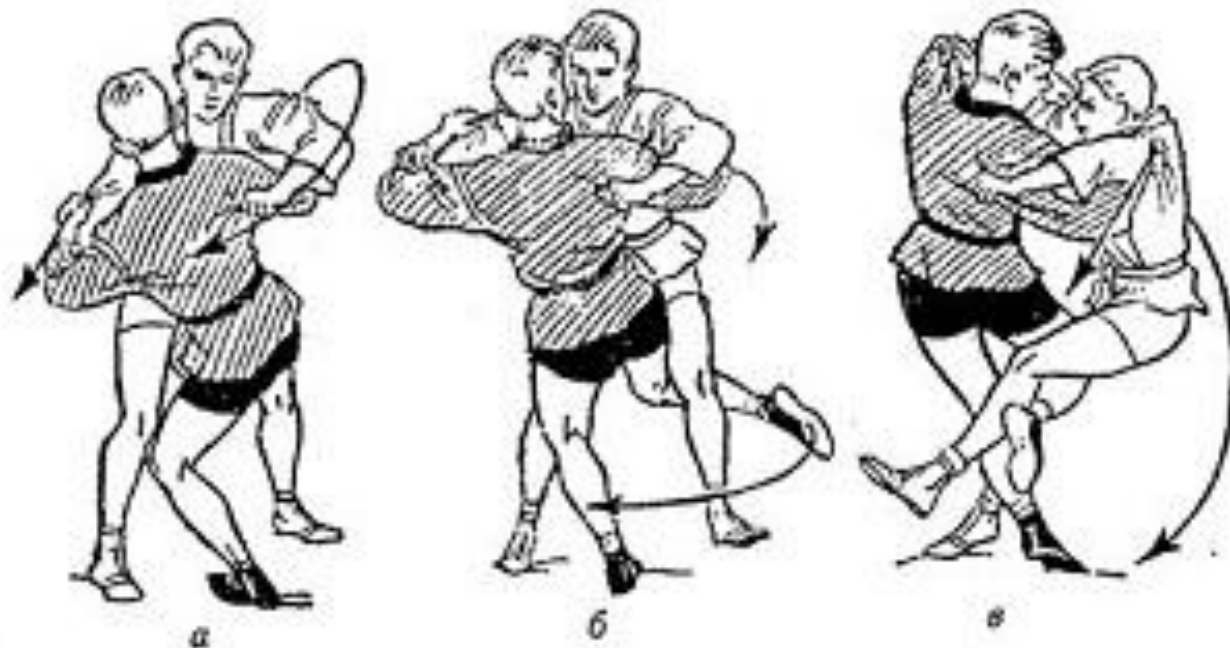


Технико - тактическая ПОДГОТОВКА

Подготовил рекомендации педагог дополнительного образования
Хамзаев Р.О.

Объединение «Самбо»

«Борьба в стойке»



«Кувырок вперед»



Важно!

Кувырок вперед. Типичные ошибки



1. Опускание на голову и как результат падение на спину;
2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад;
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками;
4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

«Кувырок назад»

Кувырок назад

Из стойки с параллельными ступнями присесть, сгруппироваться, теряя равновесие назад, сесть ближе к пяткам.

Рывком подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед и прижать к груди, перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них, прийти в упор присев, во время кувырка ноги не разгибать.



Важно!

Запомните!

- 1) При кувырке нельзя ставить голову на лоб или на темя, голову надо поставить на затылок.
- 2) Надо округлить спину и крепко взяться руками за голени, прямое тело никак не перекатиться.
- 3) Руки в начале кувырка выполняют опорную функцию, а ногами вы немного отталкиваетесь, перенося массу тела вперед.



«Мостик из положения лежа на спине»

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 и помощь.

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

«Стойка на руках с переходом в кувырок вперед»

Акробатические упражнения.

Кувырок назад через стойку на руках с помощью.

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

• Типичные ошибки.

- Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах.
- Запоздленное 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

