

Стойка на руках, стойка на голове

Методика обучения стойки

- **Стойка** — вертикальное положение гимнаста ногами кверху с опорой какой-либо частью тела.
- Различают: стойку на плечах, на руках, на одной руке и др. Способы выполнения стоек: силой, махом, согнувшись, прогнувшись и др.
- Стойка на руках относится к силовым статическим акробатическим элементам, при выполнении которых туловище и ноги гимнаста, составляющие одну несколько прогнутую линию, расположены перпендикулярно полу.
- Название стойки свидетельствует о том, что при ее выполнении опора производится одновременно головой и руками.
- Стойки могут выполняться тремя способами: махом, толчком и силой. При выполнении махом и толчком выйти в стойку легче, но удержать в ней равновесие труднее. Выполнять стойку силой и медленно труднее, но зато легче удержать равновесие.

- **Техника выполнения:**

- Опорные точки образуют соответственно равносторонний треугольник. Кисти расположены на ширине плеч, пальцы развернуты и обращены вперед. Значительная часть тела переносится на руки.
- Из упора присев передать тяжесть тела на руки и опереться о пол верхней частью лба несколько впереди рук (места опоры руками и головой составляют равносторонний треугольник).
- Сгибая ноги, подтянуть колени к груди и перейти в стойку на голове и руках согнув ноги. Медленно выпрямить ноги вверх, зафиксировав строго прямое положение тела. Держать стойку в течение 2 секунд, слегка отклонившись от вертикали в сторону рук.

- **Подводящие упражнения:**

- 1. Разобравшись с позицией головы и рук, поставьте одно колено на один из своих локтей. Если ваши руки согнуты правильно, то ваше колено должно стоять там с тем же удобством, как если бы вы поставили его, к примеру, на полку. Затем поставьте свое второе колено на второй локоть. Такую позицию называют «тренога». Вы должны быть очень устойчивым в этой позиции, как, собственно, и сама тренога. Если же вы чувствуете, что падаете (особенно – на спину), вернитесь в исходное положение и поменяйте позицию ваших рук и головы таким образом, чтобы образовался еще больший треугольник.
- 2. В сед на пятках, наклон вперед, руки вверх на полу. Подавая туловище вперед, опереться головой впереди рук на мат. Силой, сгибая ноги, выполнить стойку в группировке – держать. Медленно выпрямить ноги – держать с помощью или с касанием опоры пятками.
- 3. Повторить те же действия, но из упора присев

- **Методические указания:**

- Руки должны быть расположены на достаточном удалении от головы и расставлены чуть шире, чем ширина плеч, при этом угол сгиба в локтях должен быть равен примерно 90 градусам (как на фото). Вес вашего тела должен быть равномерно распределен между вашей головой и обеими руками. Все это даст вам возможность поймать баланс и удерживать стойку намного лучше. Если вы выполняете это упражнение на жесткой поверхности.
- Основной трудностью в исполнении стоек является сохранение равновесия.
- При обучении стойкам необходимо обращать внимание детей на прямое положение тела для того, чтобы наряду с физической подготовкой и развитием ориентирования в пространстве сформировать умение принимать нужное положение тела в пространстве.
- **Страховка:** Стоять сбоку удерживать за бедро и спину.