

ЧИР ПРЫЖКИ

Чир прыжок - быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Критерии оценки:

- Техника выполнения прыжка
- Растяжка чирлидеров и сила прыжка
- Натянутасть ног и рук чирлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое)
- Количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды)
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- Визуальная эффектность прыжков
- Сложность прыжков

Виды прыжков в чирлидинге:

- ✚ **Стредл** (Прыжок ноги врозь, ноги прямые, колено направлено вперед) «звездочка»
- ✚ **Так** (Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди)
- ✚ **Абстракт** (Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону)
- ✚ **Стэг сит** (Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
- ✚ **Херки** (Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
- ✚ **Хедлер** (Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз)
- ✚ **Точ тач** (Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх)
- ✚ **Той тач с приземлением в шпагат**
- ✚ **Пайк** (Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу)
- ✚ **Вокруг света** (Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног)
- ✚ **Си** (ноги на ширине плеч, прыжок вверх с двух ног, во время прыжка ноги сгибаются назад в коленных суставах и тянутся к голове, спина округляется, голова тянется к ногам)

Задание:

- 📖 Изучить технику выполнения различных видов прыжков (обучающее видео «Чир прыжки» размещено в группе ВК: https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_9)
- 📖 Самостоятельно составить танцевальную связку, состоящую из изученных прыжков, а также танцевальных движений. (видео комбинации высылается любым доступным способом ВК, WhatsUpp, или в сообщения сообщества ВК)