

Основы акробатики в чирлидинге

Акробатические упражнения применяются с целью совершенствования физических качеств и специальных навыков в физической подготовке спортсменов. В том числе, акробатические элементы являются дополнительными средствами художественной выразительности в спортивных шоу программах.

Акробатические упражнения развивают:

- ✚ умение ориентироваться в пространстве,
- ✚ точность и координацию движений,
- ✚ силу,
- ✚ ловкость,
- ✚ быстроту реакции,
- ✚ гибкость,
- ✚ вестибулярный аппарат,
- ✚ чувство равновесия,
- ✚ смелость и решительность.

Разучивание и выполнение акробатических упражнений осуществляется по частям под счет.

Упражнение 1

«Ласточка»

Это упражнение на равновесие.

Исходное положение: Стоя, ноги вместе, руки врозь. Спина остается прямой, далее работают только ноги.

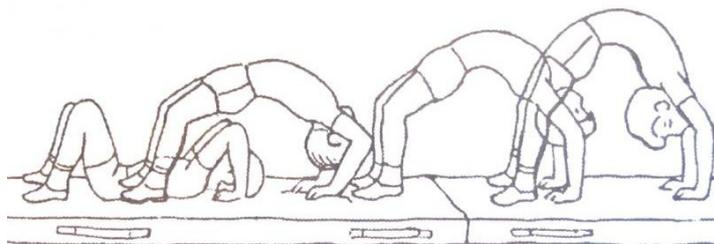
Техника выполнения: Стоя на одной ноге, другую ногу отвести назад до положения 90 градусов. Обязательно зафиксировать положение.

Страховка: Помочь ребенку удерживать прямую ногу с вытянутым носком на вису, сохраняя равновесие. Одной рукой поддерживать ребенка под грудь а другой — под колено поднятой ноги.

Упражнение 2

«Мостик лежа»

МОСТ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



Исходное положение: лежа на спине; ноги, согнутые в коленях с упором на ступни; упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам.

Техника выполнения: Сначала пытаться приподнимать таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, далее и ноги.

Усложнения:

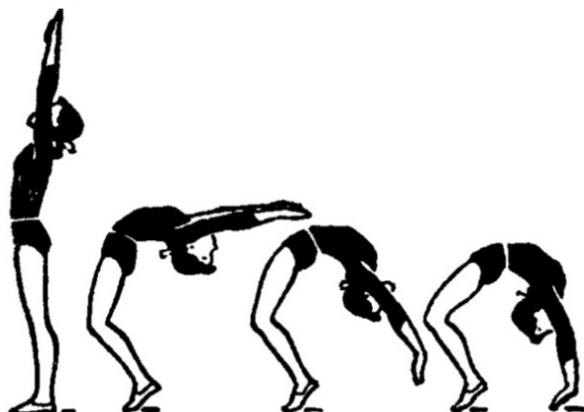
- 1.Пытаться переносить вес тела на прямые руки, не сгибая колени.
- 2.Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.
- 3.Поочередно поднимать одну руку.
- 4.Пытаться передвигаться на мостике вперед-назад.
- 5.Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками.

Примечание. Возвращаться в и.п. плавно, без резких движений.

Страховка: Поддерживать ребенка под поясницу, не позволять опускать голову на пол.

Упражнение 3

«Мостик стоя»



Исходное положение: Стоя спиной к сплошной стене или гимнастической (с рейками)

Техника выполнения: отойти от нее на один шаг. Ноги поставить на ширину плеч. Захватив двумя руками рейку над головой, медленно и поочередно переставлять руки вниз по рейкам (кто сколько сможет). Затем подниматься по рейкам вверх. Вернуться в и.п.

Стоя спиной к сплошной стенке, необходимо спускаться по ней с помощью рук.

Страховка: Поддерживать ребенка под спину. Ребенок спускается вниз настолько, чтобы потом суметь подняться вверх. На пол необходимо стелить маты, или что-то мягкое и не скользкое. Это упражнение необходимо выполнять босиком, чтобы не скользили ноги.

Усложнение: Самостоятельное выполнение мостика.

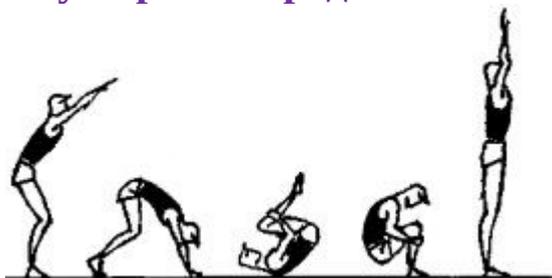
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч; руки подняты вверх.

Техника выполнения: Постепенно прогибаться назад до полного касания прямыми руками пола. При этом стоять на всей ступне. Возвращаться в и.п. с помощью взрослого с небольшим давлением на ступни ног. Вернуть туловище в вертикальное положение.

Страховка: Для того чтобы помочь ребенку встать с мостика, можно поддержать его за поясницу.

Упражнение 4

«Кувырок вперед»



Для исполнения данного упражнения понадобится гимнастический мат или ковер.

Исходное положение: Упор присев; наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впереди ступней

Техника выполнения: перенести тяжесть тела на руки, сгибая их и наклоняя голову к груди; приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев (руки впереди ног). При перекате на спине плотно сгруппироваться, захватив руками голени.

Страховка: Следить, чтобы подбородок ребенка находился у груди, голова была наклонена вперед. Не позволять при исполнении элемента вставать на голову. Перекат должен проходить через шею и плечи.

Упражнение 5

«Кувырок назад»

Кувырок назад

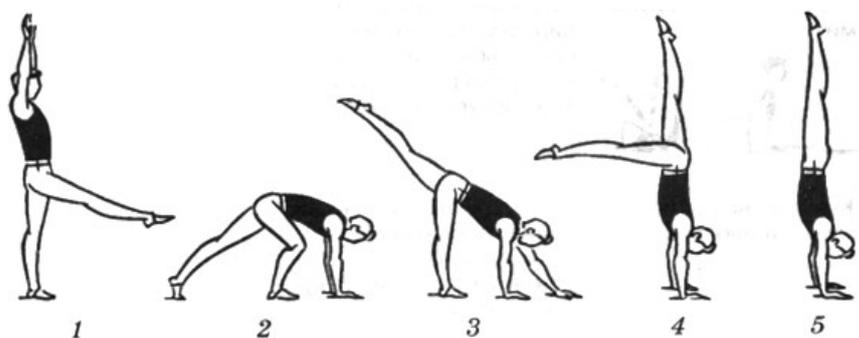


Исходное положение: упор присев спиной к рабочей поверхности (на которой будет делаться кувырок, это может быть гимнастический мат или ковер)

Техника исполнения: опуститься в сед и перекатиться назад, рывком усилить вращение; при соприкосновении лопаток и затылка с матом быстро поставить руки за плечи и, разгибая их, облегчить переворачивание через голову.

Страховка: При выполнении кувырка не запрокидывать голову назад. Особое внимание необходимо обращать на своевременную постановку рук за плечи (за голову) с тем, чтобы уменьшить нагрузку на шею.

Упражнение 6 «Стойка на руках»



Исходное положение: Стойка на правой ноге, левая – впереди, руки – вверху ладонями вперед

Техника исполнения: делая шаг левой ногой и наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч в одном шаге от толчковой ноги (пальцы рук – врозь и несколько согнуты); подавая плечи вперед, оттолкнуться левой и взмахнуть правой ногой вверх; соединяя ноги вверху и отводя плечи назад (до вертикального положения рук), выйти в стойку на руках, максимально вытянувшись вверх; голову поднять и смотреть на пол впереди пальцев; равновесие сохранять усилием кистей (при потере равновесия вперед усилить нажим пальцами на опору).

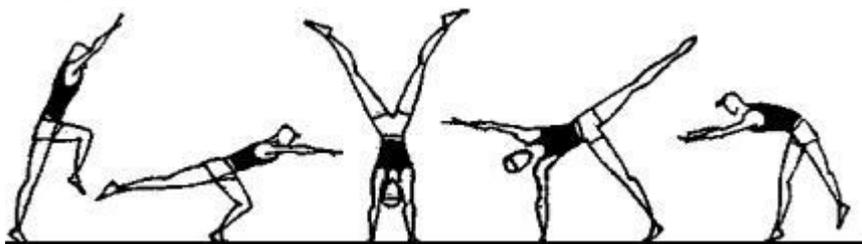
Усложнение: Стойка на руках может выполняться из упора присев толчком двух ног или силой.

Страховка: стойка на руках с опорой ногами о стенку (руки ставить в 30–40 см от стенки); стойка на руках с помощью (помогающий поднимает обучаемого вверх за ноги, коленом нажимая на плечи; устанавливает руки и спину в вертикальном положении).

Страховать за ноги и спину, при самостраховке в случае падения вперед переставить одну руку вперед, повернуться, встать на ноги или сделать кувырок вперед.

Упражнение 7

«Колесо»



Исходное положение: Стойки на правой ноге (левая – в стороне)

Техника исполнения: Наклоняясь влево, оттолкнуться левой ногой и, последовательно опираясь руками о пол по одной линии, перевернуться боком через стойку на руках в стойку ноги врозь (при выходе в стойку на руках смотреть в направлении пальцев рук).

Усложнение: Колесо на одной руке (опора при выходе в стойку на руках происходит на одну руку, вторая убирается за спину)

Страховка: переворот сопровождая обучаемого со стороны спины поддержкой за поясницу – переворот боком с помощью (руки при этом держать скрестно, левую – над правой).