

Стойка - пассе

акробатика

Здравствуйте, ребята!

Выполняем сегодня акробатический элемент – стойку – пассе.

Если вы делаете ее первый раз или просто не очень уверены в своих силах, выполняйте стойку у стены или перед гимнастическим матом. Проверьте, чтобы рядом не было предметов, мешающих вам.



Акробатика сегодня часто становится элементом танца. Танцоры все чаще исполняют сложные трюковые элементы.

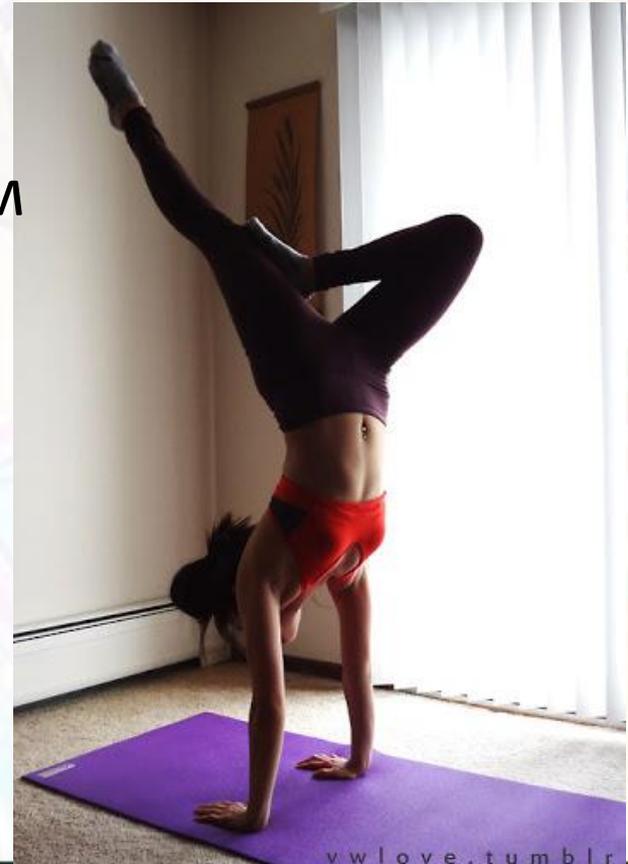
Кроме того, она является прекрасным средством тренировки мышц тела, развивает ловкость, выносливость и координацию.



Стойка-пассе

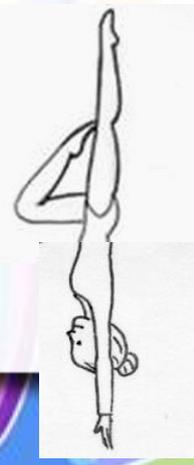
Стойка-пассе напоминает по исполнению стойку-шпагат, которую мы разбирали на прошлом занятии.

Выполняя шпагат в воздухе, вам нужно согнуть в колене ногу, которая отрывается от пола последней, затем разогнуть и прийти на нее обратно.



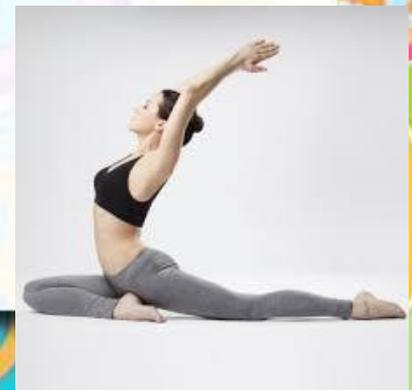
Техника выполнения:

- Отойдите от стены на два шага.
- Замахнитесь, сделайте одной ногой пружинистый шаг к стене; рукиставьте на 10-15 см от стены.
- Поднимите другую ногу в воздух маховым движением.
- Слегка оттолкнитесь второй ногой, согните ее в колене, зафиксируйте позу, разогните колено и возвращайтесь обратно.



Важные моменты.

- Носки и колени натянуты.
- Спина и шея не прогибаются.
- Верхняя нога поднимается до вертикального положения или чуть дальше.
- Согнутая нога находится у колена прямой ноги или чуть выше – касается бедра или почти касается.
- Приходить нужно на мягкую в колене ногу – слегка пружинить при приземлении.
- Старайтесь шире разводить бедра, поза напоминает полушпагат на полу.



- Если вы уже хорошо держите равновесие и можете контролировать свое положение в воздухе, можете попробовать фиксировать верхнюю ногу дальше за корпус; полушпагат в этом случае может быть параллелен полу или опускается еще дальше. В этом случае спину нужно максимально прогибать, а голову запрокидывать назад. Эта поза называется «мексиканка».
- Начинать можно так же у стены, только отступить не на 2, а на 3-4 шага.



Задание:

Выполните стойку – шпагат и сфотографируйте свое положение. Пришлите фото на телефон вашему руководителю.