



Стойка - ножницы

акробатика

Здравствуйте, ребята!

Продолжаем разбирать акробатические элементы. Выполняем сегодня стойку – ножницы.

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.

Сделайте небольшой разогрев мышц – наклоны, приседания, бег на месте.



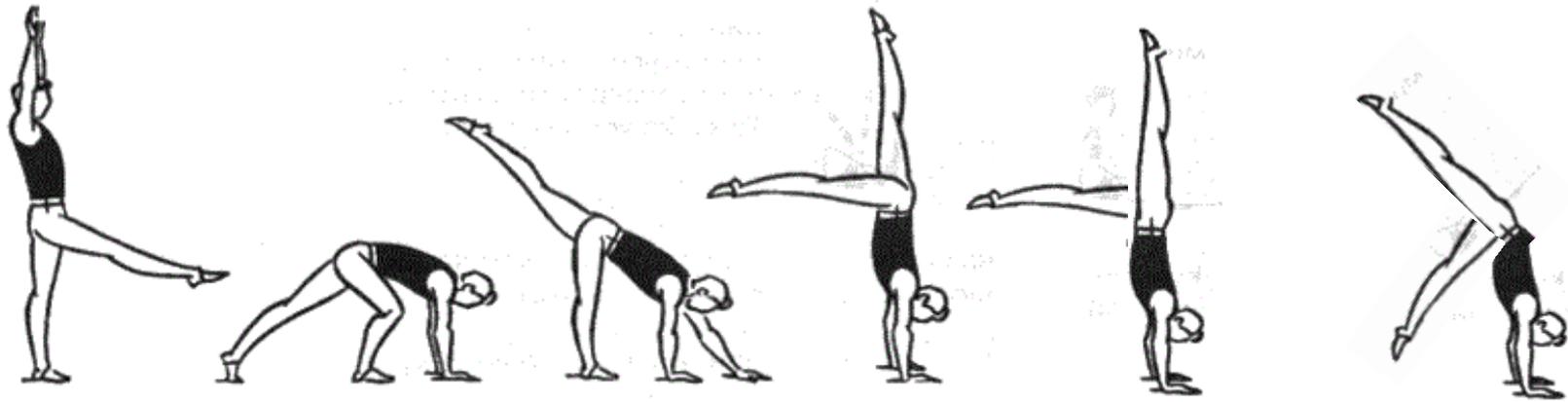
Стойка-ножницы

Если вы уже выполняли стойку-шпагат, вам нетрудно будет освоить сегодняшний новый элемент.

После выхода в стойку-шпагат, вам нужно будет поменять прямые ноги в воздухе и после этого вернуться на пол.



Стойка - ножницы:



Название говорит само за себя – в воздухе мы делаем смену ног, как будто меняем лезвия ножниц. Если мы начинаем с шага на правую ногу, значит возвращаемся на левую.

Техника выполнения:

- Отойдите от стены на два шага.
- Замахнитесь, сделайте одной ногой пружинистый шаг к стене; руки ставьте на 10-15 см от стены.
- Поднимите другую ногу в воздух маховым движением.
- Слегка оттолкнитесь второй ногой, поменяйте в воздухе прямые ноги и возвращайтесь обратно.



Важные моменты:

- Носки и колени натянуты;
- Бедра не скручиваются, то есть в воздухе вы находитесь в положении «правый или левый шпагат»;
- Спина и шея не прогибаются;
- Ноги держать в воздухе максимально широко друг от друга и во время первого, и во время второго шпагата;
- Верхняя нога поднимается до вертикального положения или чуть дальше;
- Приходить нужно на мягкую в колене ногу – слегка пружинить при приземлении.

- Если вы хорошо держите равновесие и можете контролировать свое положение в воздухе, можете попробовать фиксировать верхнюю ногу дальше за корпус; первый и второй шпагат в этом случае могут быть параллельны полу.
- Начинать тренировку этого варианта можно так же у стены, только отступать не на 2, а на 3-4 шага.





Задание:

Выполните стойку – ножницы,
запишите на видео и пришлите его
на телефон вашему руководителю.

