



Стойка - шпагат

акробатика

Здравствуйте, ребята!

Выполняем сегодня акробатический элемент – стойку – шпагат.

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 выносливость и координированность танцора.

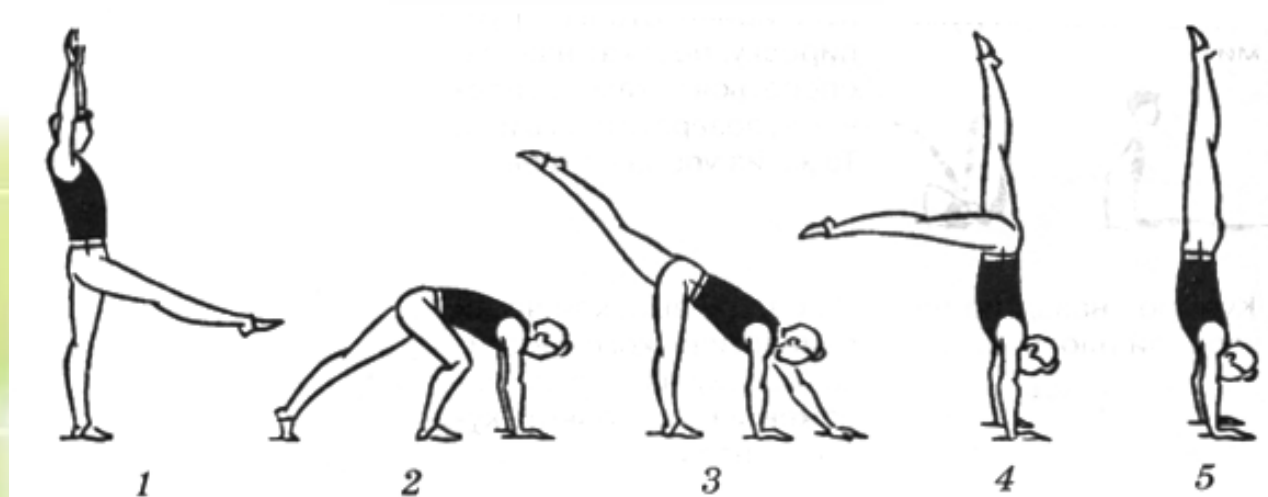


Стойка-шпагат

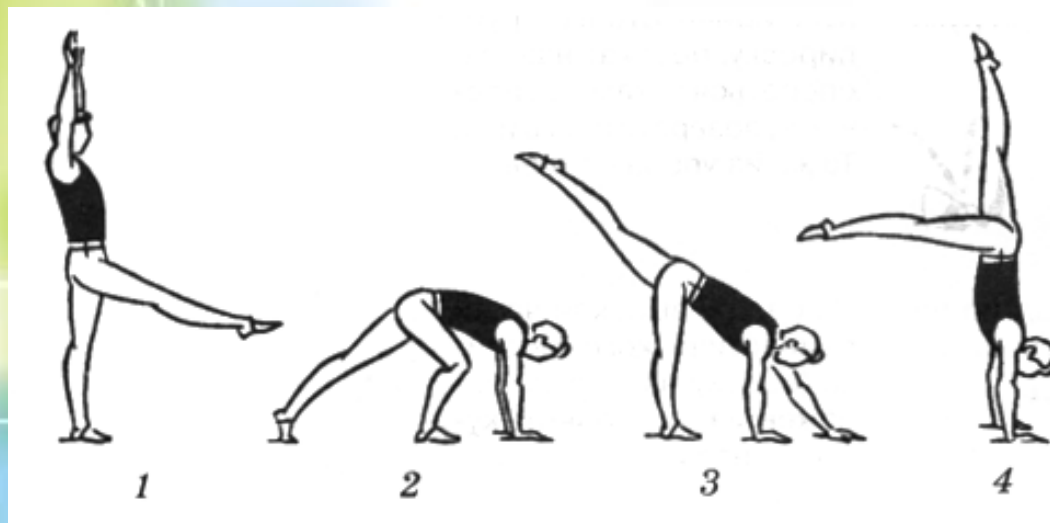
Если вы уже выполняли стойку на руках у опоры, то вам не составит труда сделать стойку-шпагат.

Она представляет собой предпоследний этап перед фиксированием обеих ног наверху. Вместо того, чтобы подносить толчковую ногу к той, которая у вас уже наверху, вы фиксируете позу шпагата и возвращаетесь обратно.

Стойка на руках:



Стойка – шпагат:



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, попытайтесь удержаться в течение какого-то времени в этой позе 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, не сужать шпагат;
- Верхняя нога поднимается до вертикального положения или чуть дальше;
- Приходить нужно на мягкую в колене ногу – слегка пружинить при приземлении.

- Если вы уже хорошо держите равновесие и можете контролировать свое положение в воздухе, можете пробовать фиксировать верхнюю ногу дальше за корпус; шпагат в этом случае может быть параллелен полу или еще дальше.
- Начинать можно так же у стены, только отступать не на 2, а на 3-4 шага.



Задание:

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