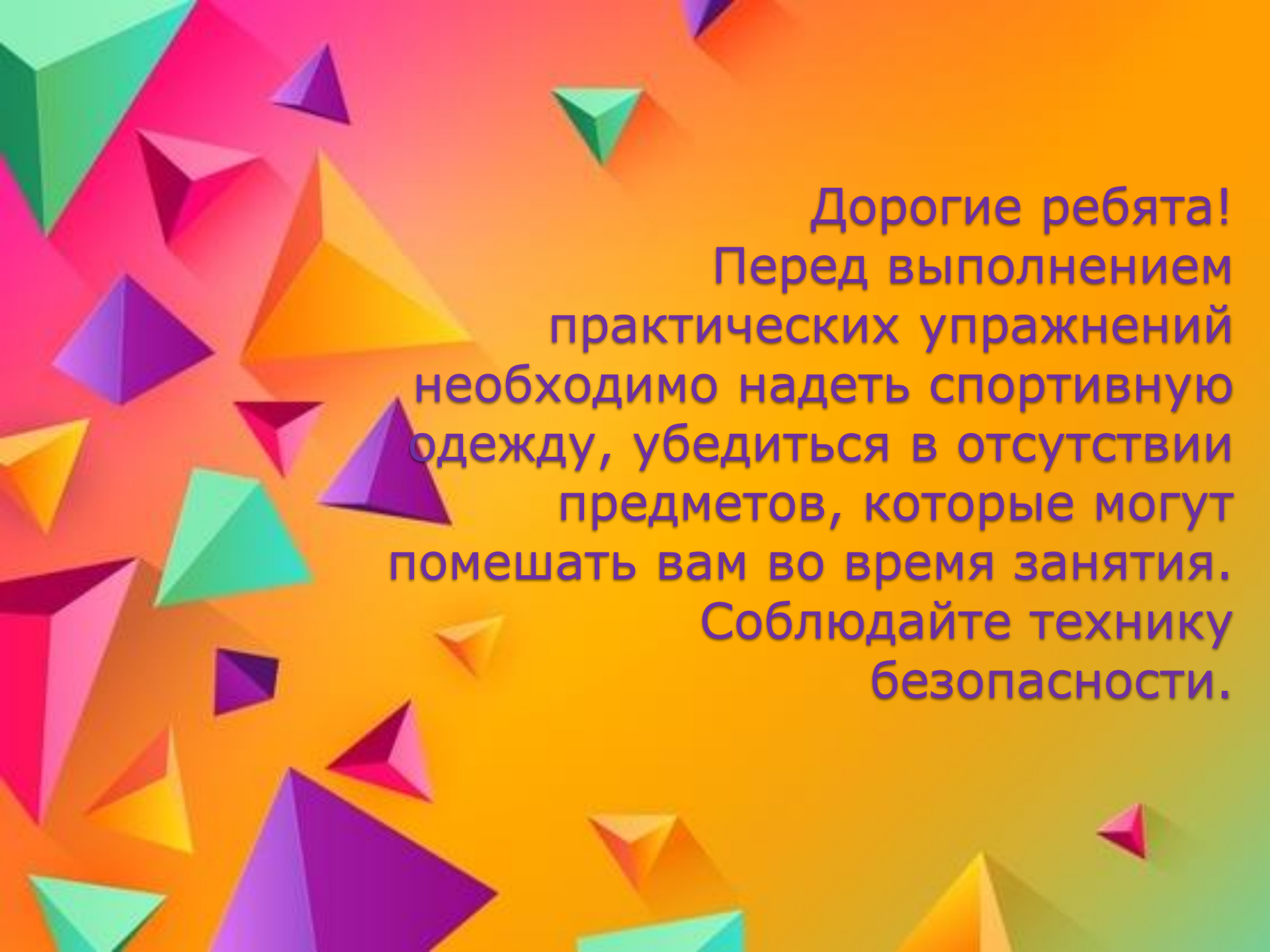




# **Стойка на руках и ЛОКТЯХ**

**акробатика**



Дорогие ребята!  
Перед выполнением  
практических упражнений  
необходимо надеть спортивную  
одежду, убедиться в отсутствии  
предметов, которые могут  
помешать вам во время занятия.  
Соблюдайте технику  
безопасности.



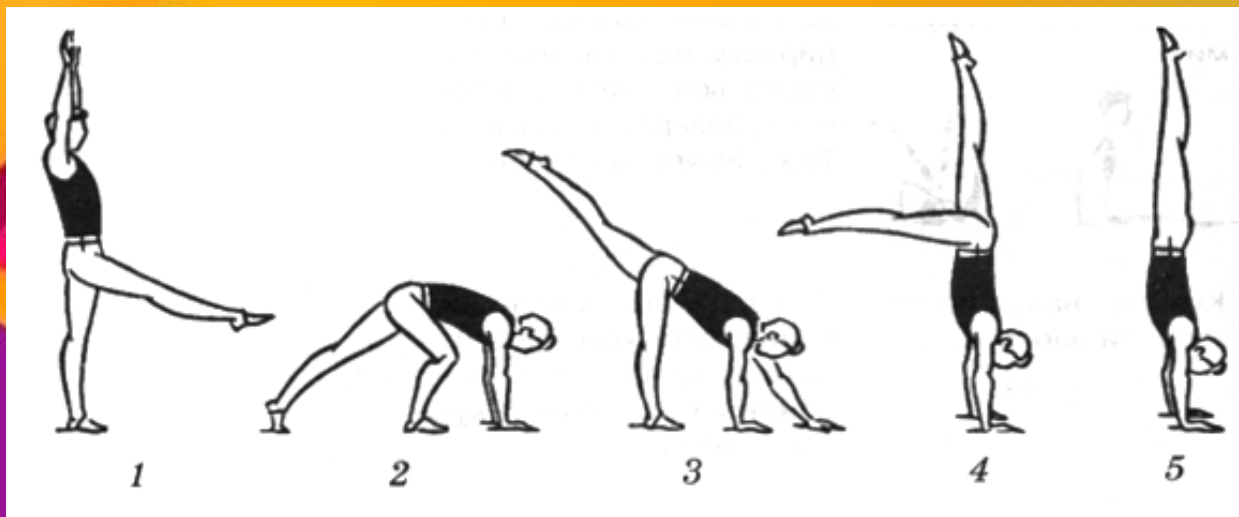
- Акробатика сегодня часто становится элементом танца. Танцоры все чаще исполняют сложные трюковые элементы.
- Кроме того, она является прекрасным средством тренировки мышц тела, развивает выносливость и координированность танцора.



- Учимся выполнять стойку на руках. Она является основой для многих трюковых элементов.

# Техника выполнения стойки:

- Отойдите от стены примерно на метр.
- Замахнитесь, сделайте одной ногой пружинистый шаг к стене, руки ставьте на 10-15 см от стены.
- Поднимите другую ногу в воздух маховым движением.
- С толчком поднимите вторую ногу.
- Опускаясь из стойки, сначала опустите одну ногу, затем вторую.



## Техника выполнения стойки:



- Постарайтесь стоять максимально ровно, не провисая в плечах и не прогибая поясницу. Тело нужно вытянуть в струну. Взгляд направить перед собой. Носки и колени натянуть.

## **Техника выполнения стойки:**

- **Как только вы отработаете технику выхода в стойку у стены, начинайте постепенно отрывать от нее ноги, а потом и вовсе становиться на руки, не касаясь стены ногами.**
- **Спина в этом случае должна быть полностью прямая. Голова находится между руками, взгляд направлен прямо, а не на землю.**

## Выход в стойку через спичаг:

- Возможен силовой выход в стойку. При этом вы не отталкиваетесь ногами, а при поставленных на пол руках начинаете медленно переносить вес тела на руки и поднимать прямые ноги через стороны. Далее из этого положения можно перевести ноги вверх.





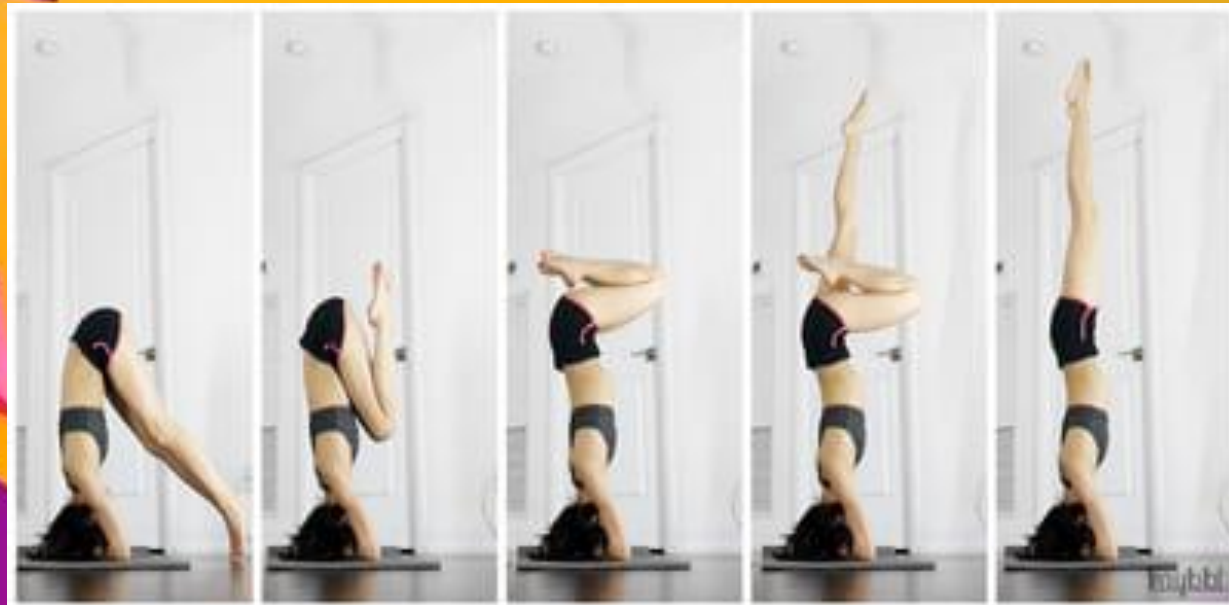
## Стойка на локтях:



- Второй вид стойки с ногами, вытянутыми наверх – это стойка на локтях. В йоге это поза называется ширшасана (ширша-голова, асана – поза).
- Локти и голова образуют при этой позе треугольник. Шея ровная, без изгибов.

## Техника выполнения стойки:

- Заход на эту позу возможен разными способами. Поставив голову и локти, поднимите таз максимально вверх до вертикального положения. Далее можно поднимать обе ноги в положение группировки у живота, и когда баланс найден, вытягивать их вверх, можно по одной, можно обе сразу.



## Техника выполнения стойки:



- Можете поднять одну ногу сразу вертикально, затем понемногу поднимайте вторую ногу, сохраняя баланс. Для такого захода на позу у вас должен быть растянутый продольный шпагат.

## Техника выполнения стойки:



- И еще один вариант захода на позу – через раскрытые прямые ноги, которые поднимаются по сторонам.
- Стоя на локтях и голове, разведите ноги широко и начинайте переносить вес на голову, постепенно отрывая ноги.



- Удерживая баланс в этой позе можете менять положение ног. Это поможет укрепить чувство равновесия и развить мышцы.
- Первое время, пока не будете стоять уверенно, можете делать эту стойку у стены.





## ***Задание:***

- 
- Выполните стойку на руках и локтях удобным для вас способом. Сделайте фото и пришлите на телефон руководителю.