

«Стойка на руках с поджатой толчковой ногой».



**Здравствуйтесь, ребята.
Сегодня мы с вами
разберем технологию
выполнения упражнения
«Стойка на руках с
поджатой толчковой
ногой».**



Техника безопасности

- ▶ При выполнении практических упражнений, необходимо соблюдать технику безопасности. Проверьте место, где вы планируете выполнять упражнения и убедитесь, в том, что Вам ничего не мешает. Наденьте удобную спортивную одежду.



Польза и противопоказания упражнения

Польза

- ▶ Повышает уровень физической подготовки.
- ▶ Развивает почти все мышцы верхней части тела.
- ▶ Создает гибкие и крепкие плечи, руки, спину.
- ▶ Одновременно сочетает динамическую и статическую нагрузку, давая максимальную подготовку при выполнении элемента.
- ▶ Укрепляет фиксирующие позвоночник мышцы.
- ▶ Развивает чувство равновесия и баланс.

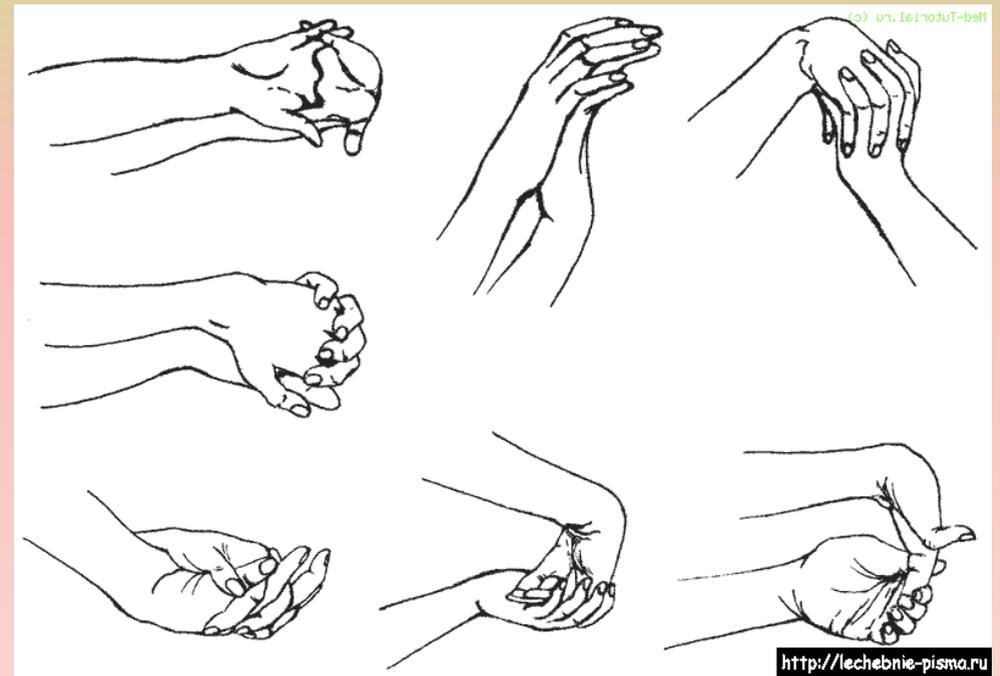
Противопоказания

- ▶ Технически очень сложное движение. Потому для его освоения требуется высокий уровень подготовки.
- ▶ Упражнение может быть травмоопасным для плеч и спины (при недостаточном освоении техники).
- ▶ Многоступенчатое обучение. Чтобы научиться стоять на руках необходимо выполнять ряд упражнений для укрепления мышц, а также постепенно усложнять технику, от самого легкого уровня до момента, когда удастся сделать стойку на руках в классическом варианте.



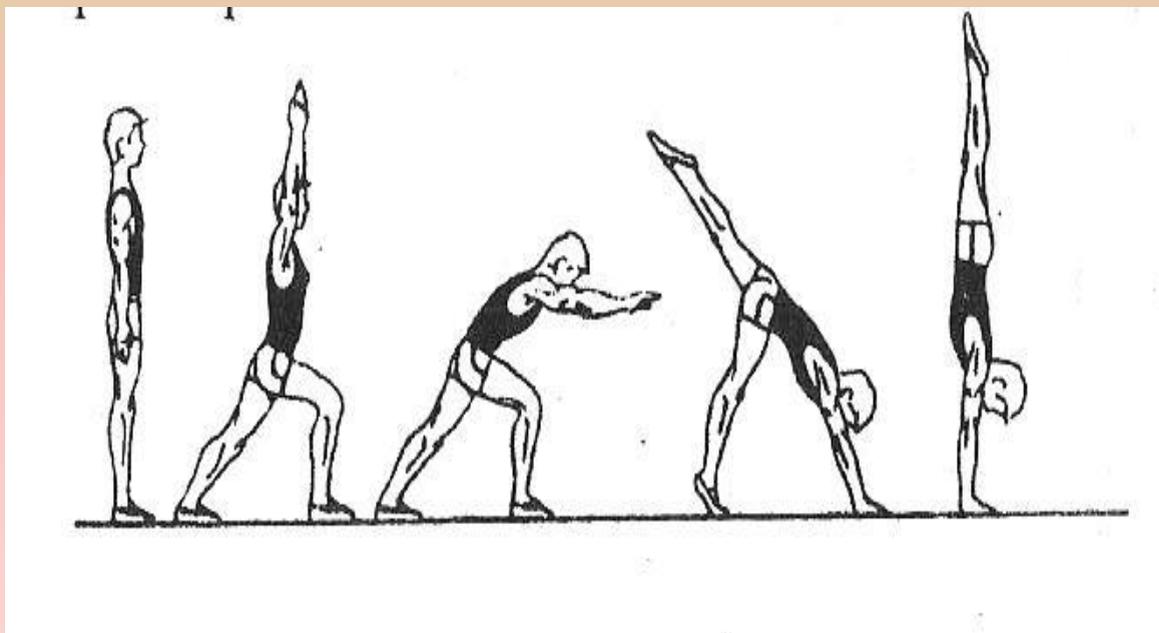
Вначале необходимо сделать разминку

- ▶ ходьба в быстром темпе,
- ▶ бег на месте,
- ▶ прыжки через скакалку и без,
- ▶ приседания,
- ▶ различные динамичные движения,
- ▶ разминка кистей рук (смотри картинку).



Техника выполнения упражнения

Согнитесь в талии и уприте обе руки в пол так, чтобы ладони находились ровно под плечами. Растопырьте пальцы в сторону, это обеспечит дополнительную устойчивость.



Выполните резкий мах ногой, чтобы набрать инерцию. После этого сделайте мощный толчок второй ногой и зафиксируйте ноги в воздухе. Толчковую ногу согнуть и коснуться носком колена рабочей ноги. Спина прямая, рабочую ногу стремитесь направить точно в потолок.



Техника выполнения упражнения

- ▶ **Удерживайте положение как можно дольше, после чего вернитесь в исходное положение в том же порядке.**



В упражнении важно контролировать силу инерции при забросе ног. При сильном толчке велик риск того, что ноги не удастся зафиксировать в верхней точке.



Самые популярные ошибки

- ▶ Широко разводятся руки. Это способствует выведению центра тяжести за границы точки опоры, из-за чего невозможна балансировка.
- ▶ Руки находятся в согнутом состоянии. Под влиянием веса выпрямить руки сложно, поэтому их следует держать ровными с самого начала.
- ▶ Плечи выдвинуты вперед. Такая поза не дает нормально удерживать равновесие.
- ▶ Спина сгорблена либо прогнута. Это также препятствует балансировке из-за смещения центра тяжести.



Задание:

- ▶ **1. Какие существуют правила выполнения упражнения «Стойка на руках с поджатой толчковой ногой»?**
- ▶ **2. Выполните предложенные подготовительные упражнения.**
- ▶ **3. Попробуйте выполнить стойку на руках, обращая внимание на свои ощущения.**
- ▶ **4. Опишите, что Вы чувствовали при выполнении упражнения, какие были трудности.**
- ▶ **Сделайте фото в стойке.**

Фото и ответы присылайте на электронную почту:

dvorets-dance@mail.ru

