

Стойка у опоры

акробатика

Здравствуйтесь, ребята!



Выполняем сегодня стойку. Она является основой для многих трюковых элементов.

Выполним стойку на руках и стойку на локтях.

Найдите пространство у стены, свободное от предметов мебели. Одежда должна быть удобной, спортивной.



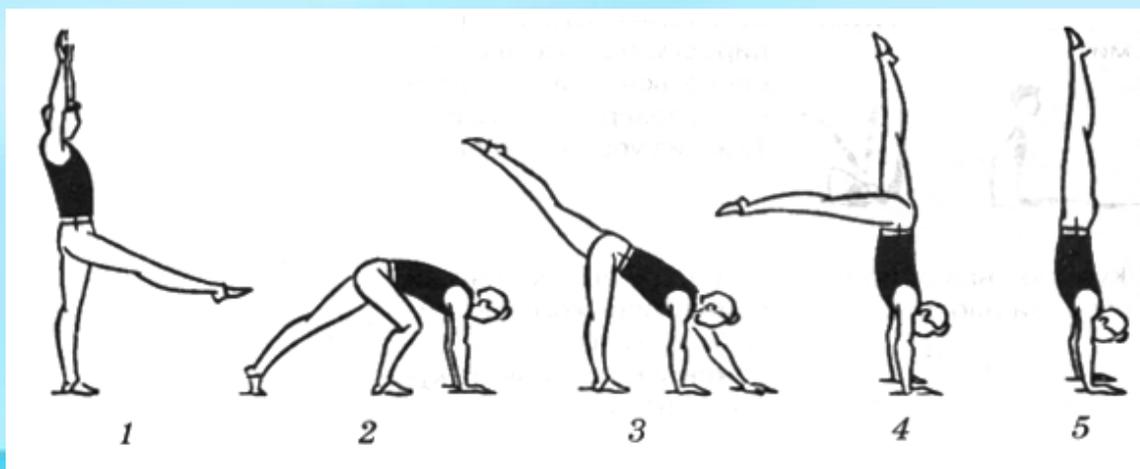
Акробатика сегодня часто становится элементом танца. Танцоры все чаще исполняют сложные трюковые элементы.



Кроме того, она является прекрасным средством тренировки мышц тела, развивает выносливость и координированность танцора.

Техника выполнения стойки на руках:

- Отойдите от стены на 2 шага.
- 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, сохраняя равновесие. Впоследствии можно пробовать становиться на руки, не касаясь стены ногами, используя ее просто как подстраховку.
- 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 и голове. В йоге это поза называется ширшасана (ширша-голова, асана – поза).

Локти и голова образуют при этой позе треугольник, ладони ставятся одна на другую, голова сверху на них и на пол. Шея ровная, без изгибов.

Техника выполнения стойки:

Заход на эту позу возможен различными 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:



Другая техника входа - 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, делайте эту стойку у стены.



Задание:

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