



Прыжок-разножка

акробатика

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы разберем акробатический элемент «прыжок-разножка».

Перед выполнением элемента, убедитесь пожалуйста, что рядом с вами нет предметов мебели и других предметов. Оденьтесь в удобную одежду и сделайте небольшую разминку для разогрева мышц.

Если вы делаете прыжок-разножку в первый раз или просто не очень уверены в своих силах, выполняйте стойку у стены или перед гимнастическим матом.

Прыжок-разножка

Прыжок-разножка делается из 2 положений: из положения «упор присев» или сидя на коленях, поджав ноги под себя. Во время прыжка вы должны выпрямить ноги и развести их в положение разножка.

Элемент напоминает стойку «спичаг», которую мы упоминали в теме «стойка на руках». Отличие состоит в том, что вы не выжимаете свой вес медленно, а поднимаете таз с ногами резко, рывком.



Техника выполнения

- примите положение «упор присев» на подушечках стопы. Поставьте ладони на пол.
- Поднимите таз вверх и оттолкнитесь одновременно двумя ногами.
- Доведите ноги до положения параллельно полу, зафиксируйте, согните и вернитесь обратно на подушечки.
- Если вы делаете из положения «сидя на коленях», толкаться нужно подъемами стопы, а не подушками и приходите тоже на подъем. Чтобы не было больно, сначала нужно поставить кончики носков на пол, а уже потом, сгибая колени и опуская таз, донести основной вес на стопы.

Техника выполнения

Положение в воздухе зависит от вашей растяжки. Если у вас есть поперечный шпагат, то в воздухе вы можете выходить в него, ноги при этом располагаются так, как будто вы сидите на шпагате на потолке. Копчик может смотреть назад, а не вверх.



Техника выполнения

Если у вас нет шпагата, то в воздухе вы делаете максимально широкое положение для себя, и ваш таз наклоняется к корпусу, удерживается это положение мышцами живота. Ваш копчик в воздухе должен смотреть в потолок, а не за себя, живот максимально собран, а спина растянута. Корпус под углом 90 градусов к ногам.



Техника выполнения

неправильное положение



«сидит» на стенке

правильное положение



«сидит» на потолке

Важные моменты

- Носки и колени натянуты;
- Спина и шея не прогибаются;
- Ноги не закидываются вверх, кончики носков стремятся вниз;
- Для контроля положения спины вы можете выполнять прыжок у стены, фиксировать позу, прижимая поясницу к стене. Ноги при этом должны смотреть в противоположную стену.

Задание:

Ознакомьтесь с видеоуроком по ссылке к этой теме.

Выполните прыжок - разножку и сфотографируйте свое положение. Пришлите фото или видео на телефон вашему руководителю.