

**Министерство образования Сахалинской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждения
«Сахалинский техникум сервиса»**

Методическая разработка

Использование элементов гимнастики и акробатики на занятиях
хореографического объединения

*Занятия сценической акробатикой в танцевальном
коллективе.*

Автор: Тен Наталья Владимировна
Педагог дополнительного образования

Южно-Сахалинск, 2020

Введение

Акробатические трюки привлекают внимание и заставляют смотреть номер «на вздохе». Элементы акробатики в танце, также, как и в фигурном катании, являются той самой изюминкой, которая способна превратить привычное исполнение в яркое и эффектное шоу.

Зародившись в цирке, парная акробатика изначально представляла собой номер, выполненный в духе классического балета. Немалое значение имела хореографическая подготовка партнёров, благодаря которой исполнение трюков приближалось к настоящему танцу. Разнообразие комбинаций и неповторимое художественное оформление вскоре способствовали тому, что парная акробатика вышла за пределы силового спорта. К примеру, в первой половине 20 века большой популярностью пользовались целые театрализованные представления в стиле битвы гладиаторов или на восточную тему, где на передний план выходила именно художественная образность движений.

И в спорте, и в цирковом искусстве парная акробатика до сих пор актуальна. Исполнители, которых принято разделять на нижнего и верхнего, строго распределяют функции: поддержку осуществляет более сильный партнёр, который также поднимает, бросает, ловит своего более лёгкого партнёра. Тот, в свою очередь, выполняет стойку на руках или на голове нижнего акробата, совершает прыжки с бросков и другие трюки.

Сегодня парная акробатика вышла за пределы цирковой арены и обосновалась на танцполе.

Общепризнано, что танцоры, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно, и мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения. В последние годы многие коллективы стали использовать в номерах акробатические трюки. Элементы акробатики здорово усиливают эффект и придают обычному номеру элемент шоу, делают его ярче, сильнее, усиливают впечатление.

Акробатика помогает танцорам в координации, выразительности движений, а рисунок танца усложняется и украшается добавлением в него акробатических трюков.

Некоторые хореографы настолько увлекаются, что в итоге мы получаем не танец, а акробатический этюд. Надо помнить, что танец первичен, а акробатика лишь дополняет, украшает его.

Так акробатический рок-н-ролл – взаимодействие парной акробатики с танцем, которое открывает перед исполнителями бесконечное пространство для самых сложных и оригинальных движений. Музыкальное оформление рок-н-ролла способствует высокому темпу танца, благодаря чему сложные

акробатические элементы выполняются практически без статических фигур и пауз: иными словами, без высокого мастерства и разносторонней подготовленности не обойтись. Уже в 50-х годах акробатика стала неотъемлемой составляющей рок-н-ролла, но стоит учитывать, что во время соревнований судьи оценивают именно танец, а акробатика – лишь дополнение к нему.

Важно чтобы *акробатические элементы* не выглядели сложными и инородными трюками в танце, а гармонично сливались в ярком и эмоциональном действе.

А чтобы исполнять перекаты в *модерне*, поддержки в *классическом танце*, всевозможные производные элементы акробатики в *брейк дансе* и *хип-хопе* легко и непринужденно, акробатике необходимо уделять должное внимание, оттачивая технику и добиваясь совершенства в исполнении. Только тогда исполнитель сможет, не задумываясь, без страха и сомнения пользоваться трюками на сцене.

Как известно, дети не боятся кувыркаться, прыгать с высоты, стоять на голове и даже на ушах, у них нет чувства страха. Поэтому очень важно ещё в раннем возрасте не вселить страх перед занятиями акробатикой и гимнастикой, не разрушить веру в своё тело, а помочь его укрепить и ещё больше развить. Хорошо, если в семье физическому развитию уделяют должное внимание. Но зачастую из-за невероятно стремительного ритма жизни на это просто не хватает времени. Природная детская экспрессивность, желание прыгать и бегать наталкивается на слова родителей «не бегай», «успокойся», «не прыгай, а то убьёшься», «не кувыркайся, а то свернёшь себе шею» и т.д. И получается, что ещё ни разу не упав, ребёнок начинает бояться своего тела, не ощущает всех его пластических и двигательных возможностей.

Использование акробатических элементов восполняет дефицит движений у детей в настоящее время, способствует развитию грации, осанки, красоты тела, а танцы становятся разнообразнее, интереснее и живее.

Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Акробатика позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, необходимых в хореографии: выполнение прыжков, вращений, равновесий. Благодаря внедрению элементов акробатики в хореографическую разминку: индивидуальную работу у гимнастической стенки, включая висы и упоры, перевороты, стойки, перекаты, равновесие, шпагаты и т. д., дети обретают правильную осанку и так называемое «чувство позы», развивают устойчивость, координацию движений, красивую линию ног, легкость и изящество выполнения танцевальных элементов. В процессе занятий

развиваются и физические качества: гибкость, сила, выносливость, укрепляется кардиореспираторная система.

Но надо не забывать о сохранении здоровья во время уроков акробатики (особенно при выполнении акробатических поддержек). Техничность элементов достигается дроблением трюка на составные части. Из простых и лёгких упражнений, которые ребёнок доводит до автоматизма, складываются всё более и более сложные элементы.

Занятия сценической акробатикой в танцевальном коллективе

Акробатические упражнения составляют обязательную и очень важную часть программы по джаз-модерн танцу. Примечательно, что акробатические упражнения прочно заняли место в современной хореографии – возможно, в этом проявилось уходящее корнями в глубокую историю родство с другими видами зрелищных искусств – цирком, балаганом, обрядами. Ведь как особый вид спорта акробатика сформировалась сравнительно недавно: до начала XX века она была всего лишь частью гимнастики. Зато зрелищная разновидность акробатики развивалась с античных времен: ведь даже сам термин происходит от греческого «akrobates», что означает «поднимающийся вверх», то есть канатоходец. Вполне естественно, что акробатическая техника активно развивалась в сфере циркового искусства, где стала атрибутом особой артистической специальности.

И хотя уровень физической тренировки циркового акробата недостижим для человека, не прошедшего многолетней специальной подготовки, можно без особого труда провести параллель между качествами двигательного аппарата, необходимыми артисту цирка, и теми же качествами, развитие которых характеризует внешнюю технику танцора.

Предъявляя повышенные требования к психофизическому аппарату исполнителя, акробатика способствует совершенствованию ряда двигательных качеств и способностей.

Сила и гибкость – востребованными оказываются все виды силовых способностей: максимальная сила, силовая выносливость, способность работать продуктивно и в статическом и в динамическом режиме. А что касается гибкости – здесь развивается как подвижность в отдельных суставах, так и подвижность в суставах всего тела. Важно то, что сила и гибкость в акробатика не противопоставлены, а взаимодействуют.

Акробатика в высокой степени способствует повышению **координационных возможностей** танцора, она активизирует целую группу

координационных качеств: способность к овладению новыми движениями, умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Акробатика развивает внутримышечную координацию, мышечную и, главное сенсорно-мышечную координацию, обеспечивающую согласование во времени и пространстве движений человека, что очень важно для развития навыков *ориентации в пространстве*, выработки у актера способности четкого и экономного распределения своих действий в сценическом пространстве.

Прыжковая акробатика способствует совершению *скоростных способностей*, как элементарных, так и комплексных форм их проявления, которые в сочетании с взрывной силой повышают *быстроту двигательных реакций*.

Акробатические упражнения очень полезны для тренировки вестибулярного аппарата; они развивают *чувство равновесия* и повышают *устойчивость* – умение находить центр тяжести своего тела и управлять им.

Но кроме этих качеств, высокий уровень развития которых необходим не только танцору, но и каждому человеку для успешной деятельности в любой профессиональной сфере, да и просто в быту.

Акробатика, в силу наличия в ней элементов определенной опасности, развивает *внимание* обучающихся, повышает их способность концентрироваться на совершаемых действиях, обостряет видение обстановки.

Акробатика развивает *мобилизационные возможности* – умение быстро привести себя в рабочее состояние, которое является основой для создания «рабочего самочувствия исполнителя на сцене» (дисциплина, порядок, спокойствие, отсутствие суеты).

В силу того, что акробатические упражнения технически сложны и не могут быть выполнены без освоения техники, акробатика вырабатывает навыки технической грамотности, *уважение и интерес к технике и воспитывает вкус к тщательной отработке всех элементов* и этапов процесса.

Важнейшим качеством для танцора ансамбля является партнерство – готовность и способность к сотрудничеству. Акробатика формирует его основу – *ловкость физического взаимодействия с партнером*. Занятия парной акробатикой способствуют выработке чувства партнера: мышечного ощущения партнера, тактильно-осозательного восприятия, зрительного контакта; обостряют понимание намерений партнера, его состояний, его действий; повышает способность координировать усилия партнеров,

согласовывать свои действия. И что наиболее важно, воспитывает в обучающихся с одной стороны – *доверие к партнеру*, с другой стороны – *ответственность за него*.

Работа по преодолению преград внешних, внутренних, физических и психологических вырабатывает *решимость*. А также, интересна и тем, что акробатические упражнения в силу своей сложности для непосвященного, с одной стороны, и в силу своей зрелищной эффектности, - с другой, вызывает у новичков двойственное чувство: трепет и восхищение, опаску и желание «попробовать». Эта двойственность восприятия пробуждает азарт, который помогает создать радостную, раскрепощающую атмосферу проб и поиска – психологический фон, необходимый для работы, зачастую мучительной, по преодолению учеником своих ограничений. Тогда каждый шаг преодоления себя, каждый новый освоенный элемент вселяет в человека восторженно-утвердительное состояние: «У меня получилось!», «Я могу!», «Я умею!», такие реакции расширяют внутреннее пространство ученика, раскрепощают его, увеличивают веру в себя, резко повышают самооценку. Накапливаемые в сознании и памяти танцора, они вырастают качеством, именуемо *апломбом или куражом*, что так необходимо исполнителю.

И, наконец, спортивная акробатика остается одним из источников, откуда хореографы продолжают черпать материал для создания решения той или иной двигательной задачи особой сложности; особенно часто такая необходимость возникает при постановке композиций, относящихся к трюковой пластике.

Современная спортивная акробатика подразделяется на несколько **видов**: прыжковую, силовую, эксцентрическую и снарядную. Во всех видах содержатся упражнения для индивидуального, парного и группового исполнения.

На занятиях по джаз танцу используются элементы прыжковой и эксцентрической акробатики, некоторое количество силовых упражнений, а место упражнений со снарядами заняли акробатические упражнения с бытовыми предметами (стул, стол и т.д.). во всех группах упражнений содержатся индивидуальные и парные.

Конечно же, на таких занятиях используются все **дидактические принципы обучения**, но они имеют свою специфику.

Принцип сознательности и активности – на занятиях акробатикой проявляется прежде всего интерес ученика к занятиям, увлеченность, с которой он реализует задания преподавателя, настойчивость, которую он проявляет при преодолении различных трудностей. Для реализации этого принципа (сознательности) очень важно перед каждым учеником конкретные

задачи, решение которых способствует формированию или совершенствованию его танцевальных способностей.

Принцип систематичности и последовательности проявляется как в регулярности занятий (без чего занятия акробатикой становятся опасными), так и последовательности отдельных занятий. Здесь используется правило – от компонентов, присущих большинству упражнений изучаемой структурной группы, к элементам отдельных групп и от них к частным упражнениям. Например, чтобы освоить отдельные виды кувырков, осваиваются такие элементы, как группировки и перекаты.

Обязателен для соблюдения на протяжении всего времени обучения **принцип постепенного усложнения двигательных задач**, переход от простых движений к более сложным, а затем – к их сочетаниям в отдельных комплексах.

Принцип наглядности реализуется при помощи показа упражнения и рассказа (объяснения). По мере освоения материала постепенно отдается предпочтение словесному методу обучения.

Развитию актерского воображения и фантазии, созданию раскованной игровой атмосферы, повышению активности учащихся на занятиях служит **прием наименования упражнений ассоциативными названиями**. Этот прием облегчает ведение занятия: учащиеся быстро осваивают все эти названия и включаются при одном названии упражнения.

Очень важную роль играет реализация **принципы доступности и индивидуальности**.

Дело в том, что в танцевальный коллектив принимаются ребята без специальной подготовки, все желающие, далеко не всегда одаренные теми психофизическими качествами, которые нужны для занятия акробатикой. Танцевальные группы разнородны по своим антропометрическим особенностям, уровню физической подготовки, координационным особенностям и т.д., чем спортивные секции. Здесь гораздо больше людей с лабильной психикой, легко возбудимых, мнительных и закомплексованных. Их страхи, комплексы и ограничения очень различны. Поэтому педагог должен хорошо знать проблемы каждого из участников, постоянно искать их и помогать постепенно их ликвидировать.

И тогда на помощь приходит **принцип вовлечения каждого учащегося в выполнение каждого упражнения**. Освобождение от того или иного задания может быть только временным, в связи с физическим состоянием на момент текущего урока. Во всех других случаях следует стремиться к тому, чтобы каждый обучающийся пытался осваивать каждое упражнение, хотя бы его облегченный вариант. При этом он должен получать максимально возможную помощь – физическую и психологическую – от педагога и

партнера; поэтому проблемные учащиеся ставятся в паре с сильными в данном виде упражнений партнерами.

В свою очередь более подготовленные ребята должны иметь возможность совершенствоваться дальше, для чего они получают возможность работать с равными ему партнерами. Таким образом, более подготовленный обучающийся осваивает более сложные упражнения и затем вместе с преподавателем помогает более слабым освоить эти упражнения. Срабатывает девиз: «научился сам – помоги другим», который очень сплачивает группу, помогая воспитывать **чувство ансамбля**.

Этому же способствует такой методический прием, как *регулярная смена партнеров* при освоении парных упражнений.

Очень важна психологическая и этическая атмосфера урока. Не следует обращать внимание присутствующих на обучающегося, который испугался, переживает страх или нерешительность; позволять смеяться над ним. Нельзя допускать невыполнение опасного упражнения несколько раз подряд; после неудачного выполнения необходимо сразу повторить упражнение при надежной страховке и достаточной помощи.

Одним из самых важных подспорий в борьбе со страхами является соблюдение *принципа обязательной страховки* обучающихся с первого момента их знакомства с основными акробатическими движениями.

Возможные виды страховки и помощи.

Страховка – готовность педагога (страхующего) при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то страхующий исполнителя не касается.

Помощь – прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрое усвоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

Проводка – способ, при котором исполнителя поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

Толчок применяют, чтобы увеличить фазу полета, придать больше вращения в требуемом направлении или изменить направление полета.

Поддержка наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле в вольтижных упражнениях, для удержания пирамид или верхнего в заданной позе.

Самостраховка – умение исполнителя самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму». (Спортивная гимнастика. М., ФИС, 1981)

При самостраховке педагог должен объяснить учащемуся, в каком моменте упражнение может не получиться и какие средства страховки он может применить. В парных упражнениях вырабатываются навыки страховки партнерами друг друга.

Таким образом, на занятиях по акробатике ставятся следующие задачи:

- Развивать «волю в области телесных движений и действий»
- Способствовать воспитанию решимости
- Способствовать развитию доверия к партнеру и ответственности перед партнером
- Повысить уровень самооценки, веры в свои возможности
- Выработать интерес и уважительное отношение к технике исполнения
- Изучить на практике биомеханику человеческого тела
- Расширить динамический диапазон движений обучающихся
- Приобрести ряд базовых умений и навыков.
- Помочь в освоении поддержек в танце

Принципы построения занятия по акробатике

Построение занятия определяется 4 условиями:

- соразмерностью отдельных частей занятия;
- подбором упражнений и последовательностью выполнения;
- чередованием нагрузки и отдыха;
- составлением учебных комбинаций на занятии.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей занятия по хореографии может меняться.

Структура занятия

Обычная тренировка

— «**Разминка**», или так называемый «**разогрев**»,

— **Укрепление тела**. Силовая тренировка является важным звеном для развития мощности тела. Общее развитие физических качеств, **развитие силы, развитие выносливости** достигается тренировкой мышц различными упражнениями с отягощением.

— «**Растяжка**», которая включает в себя различные упражнения на растяжку ног или развитию гибкости спины, в частности позвоночника. Растяжка на шпагат, или по другому растяжка для ног, является основной частью этого раздела.

— **Элементы акробатики**, как повторение, так и разучивание новых упражнений.

РАЗМИНКА

Как правило, все занятия начинаются с так называемого «разогрева» или «разминки».

Это своеобразная подготовка тела к активной физической деятельности. Разминка не должна занимать много времени и отнимать много сил. Она должна не то чтобы подготовить тело к последующим упражнениям, а как бы проверить, если все части тела в порядке и готовы для последующей работы. Разминку начинаем сверху-вниз. При этом работаем в следующем порядке: шея, кисти рук, запястья, локти, плечи, грудная клетка, бёдра, колени, стопы. Все движения строятся по принципу вперед-назад, направо-налево, по кругу по часовой стрелке и против часовой стрелки. Можно сказать, что мы проверяем все суставы и связки в определённом порядке. При желании, можно начать снизу-вверх, то есть начать все упражнения с ног.

Зачастую на занятиях танцевального коллектива используются только элементы акробатики как часть разминочного тренажа, тогда дополнительного разогрева не требуется.

УСИЛЕНИЕ МОЩНОСТИ ТЕЛА

Особое место на тренировках занимает увеличение мощности тела. Общее развитие физических качеств, развитие силы, развитие выносливости достигается тренировкой мышц различными упражнениями с отягощением (например, прыжки, броски ног с грузом, приседания с партнершей в поддержке и т.п.)

РАСТЯЖКА

Растяжка на шпагат, или по-другому растяжка для ног, является основной частью этого раздела.

Виды растяжек:

- ***Stretching или Общая растяжка***

Stretching позволяет улучшить возможности тела в обычной жизни.

Этот вид тренировки рекомендуется всем людям, желающим поддерживать физическую форму на протяжении всей жизни.

Им могут заниматься как дети, так и взрослые.

Все растяжки на все группы мышц должны выполняться в силу ваших возможностей.

Растяжки для ног: лежа на спине, сидя на полу, стоя

Растяжки лучше делать часто и понемногу. Таким образом можно добиться больших результатов при минимальных неприятных ощущениях.

Есть такой момент в растяжке, когда натяжение мышц, прежде, чем принести

неприятные болевые ощущения, доставляет вам мышечное удовольствие. Следует остановиться и продержаться это положение, как можно дольше. И делайте это как можно чаще.

Растяжкой можно заниматься несколько раз на уроке, в момент отдыха, в конце занятия.

ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ или УПРАЖНЕНИЯ

Конечно же, это намного интереснее, чем «разминка», и делается с большим удовольствием. Дети с интересом принимают за каждое новое упражнение. Разбирая новый элемент, закрепляются знания и навыки исполнения изученных ранее упражнений, т.к. более сложные элементы включают в себя простые.

ПОДДЕРЖКИ

Больше всего обучающимся нравится работать над «поддержками». Это то, что у них вызывает огромное количество положительных эмоций при разучивании, и очень много страхов и опасений у педагога.

Существуют партерные и воздушные поддержки.

Партерная поддержка по технике и многообразию значительно сложнее, чем воздушная. В учебном процессе она усваивается гораздо труднее и медленнее. Зачастую обучающиеся не придают серьезного значения партерным поддержкам, а стремятся скорее перейти к изучению сложных подъемов и воздушных бросков. Преподавателю необходимо на практических примерах объяснить сложность партерной поддержки и потребовать особого внимания при изучении этого раздела, так как успешное усвоение его облегчит и ускорит процесс обучения воздушной поддержке.

Большая часть поддержки в танце выполняется партнером. Для того чтобы пара смотрелась легко и воздушно, партнерше также необходимо четко следовать некоторым правилам:

- Осанка должна быть идеально ровно, при этом за счет мышц зафиксирована талия.
- Положение плеч играет важную роль при выполнении простых и сложных движений.
- Плечи не должны подниматься вверх или быть излишне расслаблены.
- Начинать выполнение поддержки партнерам необходимо в положении напротив друг друга, партнерше лучше слегка сместиться в правую сторону

Соблюдение правил техники безопасности чрезвычайно важно для обоих партнеров. Партнеру необходимо очень бережно относиться к партнерше, уделяя внимание ее ногам и плечевым суставам. Постоянная страховка друг друга – лучшее решение для пары, решившей освоить легкие

поддержки в танце. Не нужно придавать особое значение кистям и считать, что с помощью них можно удержать массу всего тела. Партнерам необходимо поддерживать все мышцы тела в тонусе и выполнять проверенные действия, без импровизаций и добавления собственных элементов.

Выполняя поддержку, следует уделять внимание общему состоянию друг друга, не исключены случаи того, что у партнерши может закружиться голова или потемнеть в глазах от обилия поворотов.

Навыки, приобретенные партнерами крайне важны в групповых подъемах и бросках, как-то: чувство взаимного темпа, координация усилий, ловкость, умение быстро найтись в моменты творческой импровизации кого-либо из партнеров и т. д.

Физическая затрата сил учеников огромна. Педагогам нужно помнить об этом и особо бережно относиться к обучающимся.

Заключение

Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Акробатика позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, необходимых в хореографии: выполнение прыжков, вращений, равновесий. Благодаря внедрению элементов акробатики в хореографическую разминку: индивидуальную работу у гимнастической стенки, включая висы и упоры, перевороты, стойки, перекаты, равновесие, шпагаты и т. д., дети обретают правильную осанку и так называемое «чувство позы», развивают устойчивость, координацию движений, красивую линию ног, легкость и изящество выполнения танцевальных элементов. В процессе занятий развиваются и физические качества: гибкость, сила, выносливость, укрепляется кардиореспираторная система.

Но надо не забывать о сохранении здоровья во время уроков акробатики (особенно при выполнении акробатических поддержек). Техничность элементов достигается дроблением трюка на составные части. Из простых и лёгких упражнений, которые обучающийся доводит до автоматизма, складываются всё более и более сложные элементы.

Приложение

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Статические упражнения

Равновесие

Упр.1 «Ласточка»

Тело наклонено вперед до горизонтального положения, свободная нога поднята назад, руки отведены в стороны.

Упр.2 «Перевернута ласточка» (заднее равновесие)

Тело наклонено назад до горизонтального положения, свободная нога вытянута вперед параллельно полу, руки вытянуты назад за головой, продолжая линию тела.

Упр.3 «Цапля» (фронтальное равновесие)

Равновесие с захватом поднятой в сторону свободной ноги одноименной рукой (под пятку).



Упр.4 «Пеликан» (сагиттальное равновесие)

Равновесие с захватом поднятой вперед на максимальную высоту ноги обеими руками (под пятку).

Равновесные позы

Упр.5 «Павлин»

Исходное положение: стоя на слегка раздвинутых коленях, корпус наклонен вперед, руки перед собой опираются ладонями на пол пальцами к себе.

Упражнение. Согнуть локти и соединить предплечья; сместить корпус вперед так, чтобы локти оказались под диафрагмой, а грудь легла на заднюю сторону верхней части руки. Продолжая смещать корпус вперед, оторвать ноги от пола и выпрямить все тело в горизонтальном положении.

Упр.6 «Лягушка»

Исходное положение: сидя на корточках, ноги на ширине плеч, руки поставить на пол между ног.

Упражнение. Руки просунуть под колени до опоры в пол. Оторвав стопы от пола и опираясь коленями на локти, принять положение равновесия на руках.

Шпагаты

Упр.7 Шпагат вперед правой (левой) ногой

Исходное положение: стоя со свободно опущенными вдоль тела руками.

Упражнение. Медленно разводить прямые ноги вперед–назад, скользя по полу стопами; как только руки коснулись пола, опереться на них и продолжать движение, пока бедра не будут лежать на полу. Корпус держать прямо, руки развести в стороны на уровне плеч. Шпагат вперед левой ногой разучивается после освоения шпагата на правую ногу, так как осваивается труднее.



Упр.8 Прямой шпагат

Исходное положение: стоя на широко расставленных в стороны ногах; корпус наклонен вперед, руки опущены вниз перед собой.

Упражнение. Скользя по полу стопами и опираясь руками в пол перед собой, медленно развести ноги в стороны, корпус выпрямить, руки развести в стороны на уровне плеч; смотреть прямо вперед.

Мосты

Упр.9 Мост, стоя на коленях

Исходное положение: стоя на коленях, поставленных на ширине плеч (голени лежат на полу), поднять прямые руки вверх, ладонями от себя.

Упражнение. Медленно наклоняться назад, прогибаясь в спине, пока пальцы рук не коснутся пола. В хорошо освоенном мосте на коленях руки ставятся на пол ладонями, пальцами к себе.

Упр.10 Мост, из положения лежа на спине

Исходное положение: лежа спиной на полу, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу на ширине плеч, вплотную к бедрам; согнутые в локтях руки ставятся ладонями на пол у плеч, пальцами назад.

Упражнение. Выпрямляя руки и ноги, поднять тело с пола, максимально прогибаясь в спине. Опора на плотно стоящие на полу стопы лежащие кисти рук. Голова слегка откинута назад так, чтобы видеть кисти рук.

Упр.11 Мост, из положения стоя

Исходное положение: стоя прямо с поднятыми руками вверх, ноги на ширине плеч.

Упражнение. Слегка согнуть и подать вперед колени, одновременно начиная наклон назад; прогибаясь в спине, продолжать наклон, пока ладони не коснутся пола; стараться бедра смещать вперед, для сохранения равновесия и обеспечения мягкого «приземления».

Упр.12 Мост с опорой на одну ногу

Исходное положение: основное положение моста.

Упражнение. Сместив вес тела влево, оторвать от пола стопу правой ноги и поднять ногу вверх – согнутую в колене или выпрямленную вертикально.



Упр.13 Мост с опорой на одну руку

Исходное положение: основное положение моста.

Упражнение. Перенести вес тела на одну из рук, а вторую оторвать от пола.

Стойки.

Упр.14 «Березка» (стойка на лопатках)

Исходное положение: лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками.

Упражнение. Сгруппироваться, подтянув колени к груди, и поднять над головой таз. Затем согнуть руки, и опереть их в пол локтями и, поддерживая руками таз, выпрямить вверх и все тело.

Варианты выхода в стойку на лопатках:

- Перекатом назад из седа с согнутыми ногами,
- Кувырком вперед из упора присев.

Упр.15 «Саранча» (стока на груди)

Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела и обращены ладонями вперед.

Упражнение. Сильно прогнувшись, перекатом вперед выйти в положение стоки на груди, опираясь в пол грудью и ладонями прямых или слегка согнутых рук; выпрямленные ноги поднять вверх; корпус при этом сильно прогибается в спине.

Упр.16 Стойка на голове

Исходное положение: из положения стоя наклониться вперед и поставить руки ладонями на пол на ширину плеч, затем на пол лбом голову.

Упражнение. Толчком одной ноги и махом другой поднять вверх все тело и выпрямить его в вертикальном положении. Возможен выход из упора присев плавным выпрямлением ног.

Варианты стойки на голове:

- С согнутыми в коленях и прижатыми к груди ногами,
- С выпрямленными и разведенными в стороны ногами,
- С сомкнутыми ногами, выпрямленными под прямым углом к корпусу.

Упр.17 Стойка на руках

Исходное положение: стоя прямо с поднятыми руками вперед-вверх

Упражнение. Сделав шаг одной ногой вперед, наклониться и поставить руки ладонями на пол на ширине плеч, пальцами вперед. Затем махом одной ноги и толчком другой выпрямить все тело в вертикальном положении, установив положение равновесия на прямых руках.

Динамические (вращательные) упражнения

Перекаты.

Упр.18 Группировка сидя (подготовительное упражнение к перекату и кувырку)

Исходное положение: сидя на полу.

Упражнение. Согнуть ноги, взяться руками за середину голени, голову наклонить на грудь, колени развести и прижать у груди.

Упр.19 Перекат-переворот через плечо назад

Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны, голова прижата к левому плечу.

Упражнение. Сгруппироваться, подняв колени к груди, вращением назад выполнить перекат до положения лежа на лопатках, затем толчком выпрямить тело и ноги вверх так, чтобы носки ног оказались над правым плечом; левую руку перенести вправо и поставить ладонью на пол справа от головы; из этого положения, опираясь на правое плечо и предплечье и левую руку, выйти в стойку на правом плече. Прогнуться в спине и выполнить перекат назад до положения упора лежа на животе.

Упр.20 «Рыбка»

Исходное положение: стойка на руках.

Упражнение. Согнуть локти и лечь грудью на пол, прогнувшись в спине; затем уложить на пол последовательно живот, бедра, прямые ноги, завершая движение выпрямлением рук.

Упражнение. Выходить в положение стойка прыжком с двух ног.

Кувырки.

Упр.21 Кувырок из стойки на голове

Исходное положение: стойка на голове.

Упражнение. Согнув ноги в коленях и прижав их к груди, сгруппировать тело и начать движение спиной в направлении к полу, последовательно приземляясь на плечи, лопатки и таз округленной спины. После выполнения кувырка можно:

- Выпрямить ноги и остаться лежать на спине,
- Сохраняя инерцию от кувырка, придти в положение упора присев.

Упр.22 Кувырок из стойки на руках

Исходное положение: стойка на руках.

Упражнение. Сгибая руки в локтях, сгруппироваться и приземлиться плечами на пол. Затем продолжить движение сгруппированного тела спиной по полу до завершения переворота.

Упр.23 Кувырок прыжком

Исходное положение: стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

Упражнение. Слегка присев, оттолкнуться ногами от пола по направлению вперед-вверх и, пролетев в воздухе, опереться на ладони выброшенных вперед рук; затем согнуть руки в локтях, подтянуть к груди согнутые колени и выполнить переворот вперед через голову в группировке.

Упражнение. Кувырок может быть выполнен с разбега толчком обеих ног.

Перевороты колесом.

Упр.24 Колесо (в сторону)

Исходное положение: стоя правым боком к направлению движения, руки в стороны, ноги расставлены чуть шире плеч.

Упражнение. Откачнуться влево и, приподняв правую руку и ногу сильным махом всего тела резко качнуться вправо и вниз. Подбросить ноги и, резко занеся левую руку кверху, сделать колесо.

Упр.25 Колесо через одну руку

Исходное положение: стоя прямо, правая рука вытянута вперед, левая вверх.

Упражнение. Сделать шаг правой ногой вперед по прямой. Наклоняясь вперед и скручивая корпус, поставить ладонь правой руки перед правой стопой, левая рука в это время над головой или за спиной. Оттолкнувшись, правой ногой и сделав маховое движение левой ногой выйти в положение стойки на одной руке с широко расставленными ногами. Продолжая, движение ног, приземлиться сначала на левую ногу, оторвав руку от пола, затем правую и выйти в исходное положение.

Акробатические упражнения с использованием реквизита и мебели.

Упр.26 Кувырок с захватом предмета, лежащего на полу

Исходное положение: стоя на расстоянии двух шагов от лежащего небольшого предмета (мяча, шляпы).

Упражнение. Выполнить кувырок вперед, захватив в момент касания рука и пола данный предмет.

Упр.27 Кувырок проходной из положения стоя на стуле (с опрокидыванием стула)

Исходное положение: стоя на стуле лицом к спинке. Левая нога на краю сидения, пятка свисает. Правая нога согнута в колене и опирается серединой стопы на спинку стула. Вес тела на левой ноге.

Упражнение. Сохраняя вертикальное положение корпуса, и перенося вес тела на правую ногу, опрокинуть стул спинкой на пол. Используя

инерцию движения, наклонить корпус вперед, вытянуть руки и выполнить проходной кувырок.

Упр.28 Колесо по стулу

Исходное положение: стоя позади стула на расстоянии шага.

Упражнение. Сделать шаг вперед правой ногой и, развернув правую руку ладонью вперед, опереться ею сверху на спинку стула. Наклонить корпус вперед и, сгибая правую руку в локте, захватить левой рукой передний край сиденья. Толчком правой и махом левой ноги выполнить колесо, приземлившись перед стулом.

Упр.29 Колесо со стулом в руках

Исходное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч. Стул поднят сиденьем над головой, ножками вверх. Правая рука держит спинку стула хватом снизу, левая держит сиденье за край хватом снизу.

Упражнение. Сделать шаг правой ногой вперед. Сгибая ее и наклоняя корпус вперед, поставить стул задними ножками на пол и толчком правой и махом левой ноги выполнить колесо, не выпуская стул.

Локомоторные упражнения.

Упр.30 «Катящееся бревно»

Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты над головой.

Упражнение. Всем телом перекатиться на правый бок, потом на живот, на левый бок и т.д.

Упр.31 «Червячок»

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища.

Упражнение. Ползти головой вперед, последовательно перемещая сначала плечи, затем бедра. Движение выполняется без помощи рук.

Упр.32 «Гусеница»

Исходное положение: лежа на животе с выпрямленными ногами; согнутые в локтях руки упираются в пол ладонями на уровне груди.

Упражнение. На счет «раз» – поставить сомкнутые стопы на носки; «два» – поднимая вверх таз, но не отрывая грудь от пола, подтянуть ноги вперед и поставить их на колени;

«три» – начиная с крестцового отдела позвоночника волнообразным движением выгибать спину вверх и в конце – выпрямить руки, оторвать от пола грудь, а таз положить на пол;

«четыре» – лечь грудью в исходное положение на пол и переместить вперед обе ладони (тело продвигается вперед на небольшое расстояние).

Упр.33 «Паучок»

Исходное положение: основное положение моста.

Упражнение. Передвижение вперед или назад, выполняемое поочередной перестановкой стоп и ладоней по полу на небольшие расстояния.

Парные упражнения.

Упр.34 Равновесие в паре, стоя боком друг к другу

Исходное положение: партнеры стоят рядом друг с другом так, чтобы внешняя сторона левой стопы одного была прижата к внешней стороне стопы правой ноги другого; опущенная вдоль тела левая рука одного и правая другого соединены в кистях захватом.

Упражнение. Отклоняясь в стороны, сохранять тела прямыми до полного выпрямления рук параллельно полу. Свободные руки также выпрямляются параллельно полу.

Упр.35 Поддержка на бедрах лицом к партнеру.

Исходное положение: партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись за руки.

Упражнение. Первый ставит ноги на ширину плеч и сгибает колени, второй ставит поочередно стопы на бедра первого, подавая таз вперед-вверх и выпрямляет ноги; затем оба отклоняют тело назад, насколько позволяют выпрямленные руки обоих.

Упр.36 Сальто назад с рук партнера

Исходное положение: первый стоит, расставив ноги на ширину плеч и держит на руках партнера – левой рукой под колени, правой под плечо со стороны спины. Второй держится за плечи или шею первого.

Упражнение. Первый приседает и, пружинным движением выпрямляя свои ноги, перебрасывает ноги второго через его голову, страхуя партнера правой рукой под плечо. Второй после переворота приземляется на ноги.



Словарь специальных терминов

Баланс – равновесие тела в любом положении, на любой точке опоры.

Вход – влезание или запрыгивание ногами на плечи, руки, бедра партнера различными способами.

Группировка – положение тела, максимально согнутого вперед в комок так, что спина дугообразно округлена, ноги согнуты в коленях и подтянуты к плечам, подбородок прижат к груди. При плотной группировке голова спрятана между колен, а руки обхватывают ноги за щиколотки и плотно прижимающих к телу.

Каскад – прыжок вперед или в высоту с приземлением на руки. Заканчивается кувырком или «рыбкой».

Колесо – вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.

Кувырок (кульбит) – переворот в группировке вперед или назад через голову или плечо с последовательным касание опоры.

Мост – дугообразное положение сильно прогнутого назад тела исполнителя, стоящего с опорой на ноги и руки спиной к полу.

Переворот – вращение тела с полным переворачиванием вперед или назад, с промежуточной опорой на руки.

Перекат – вращение тела вбок с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Перекидка – вращение тела вперед, назад через стойку на руках без фазы полета, то есть без момента полного отрыва от опоры.

Поддержки – различные позы, выполняемые на руках, ступнях партнера.

Равновесие – термин, принятый для определения статического положения тела исполнителя, стоящего на одной ноге.

Сальто (переднее, заднее) – кувырок в воздухе без опоры в момент переворота через голову.

Стойка – статическое вертикальное положение тела, стоящего головой вниз, ногами вверх; выполняется в разных вариантах – с опорой на руки, на лопатки, на голову.

Упор – вертикальное или горизонтальное статическое положение тела с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Шпагат – сед с предельно раздвинутыми ногами.