

Знакомство с чирлидингом.

(базовый мастер-класс «Позиции рук»)

- **Вид мастер-класса:** обучающий, ознакомительный
- **Форма проведения:** групповой тренировочный.
- **Цель мастер-класса:** содействие физическому и эмоциональному развитию, развитие двигательной активности занимающихся.
- **Задачи:**
- Разучивание базовых движений чирлидинга для развития плечевого сустава и двигательной активности
- Способствовать формированию осознанного отношения к занятию новым видом спорта, уважительного и доброжелательного отношения между собой.

Чирлидинг— это вид спорта, сочетающий
элементы шоу и зрелищных видов спорта
(танцы, гимнастика, акробатика)



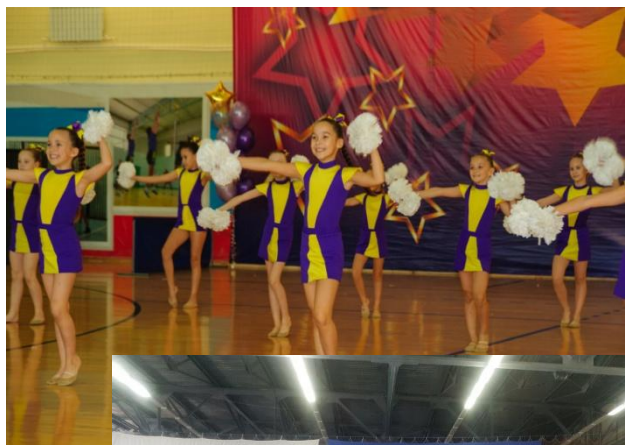
Когда он зародился

- Чирлидинг зародился в США в 1870-е годы и приобрёл наиболее широкое распространение к середине XX века. Примерный перевод названия: лидер группы поддержки команды.



Направления в чирлидинге:

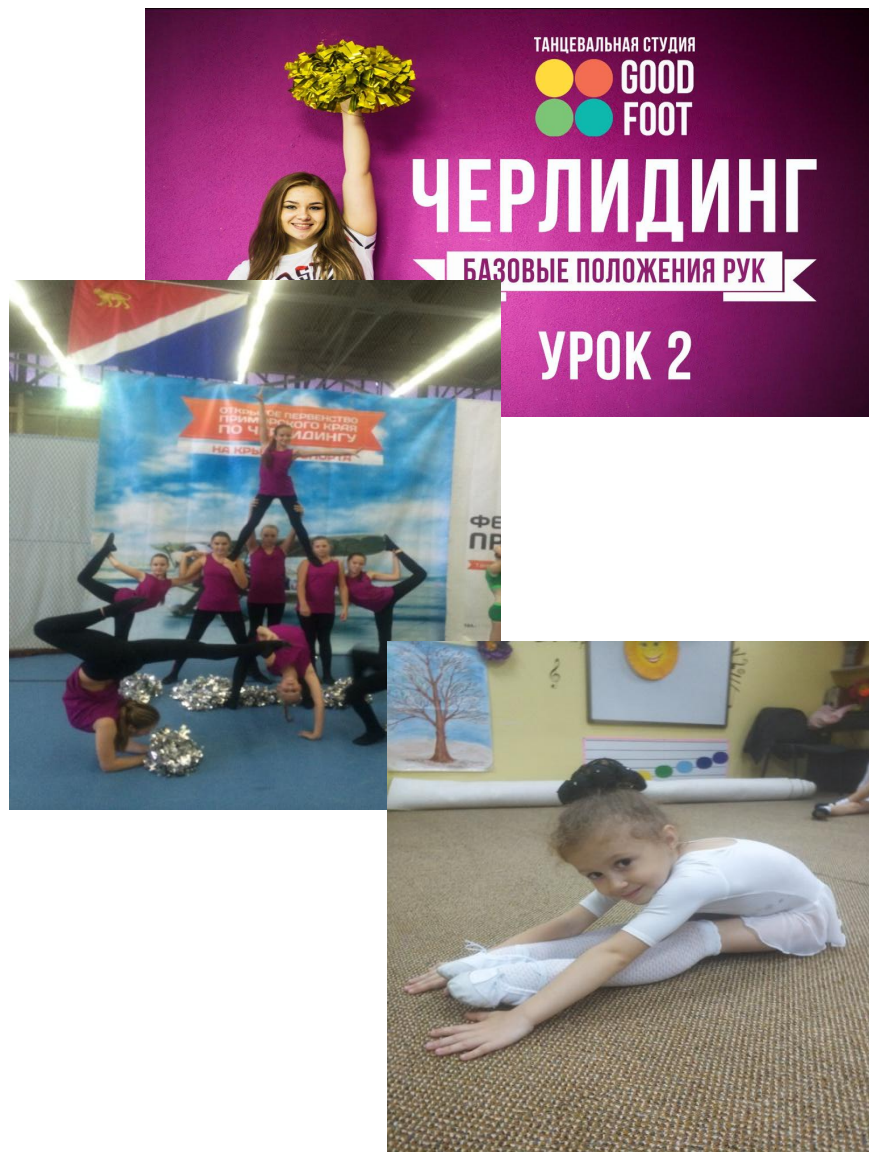
- Чирлидинг
- Перформанс
- Наша команда «Little mix» работает в дисциплине перформанс



Наша программа:



Составляющие дисциплины перформанс:



- Базовые позиции рук
- Акробатика
- Хореография
- ОФП

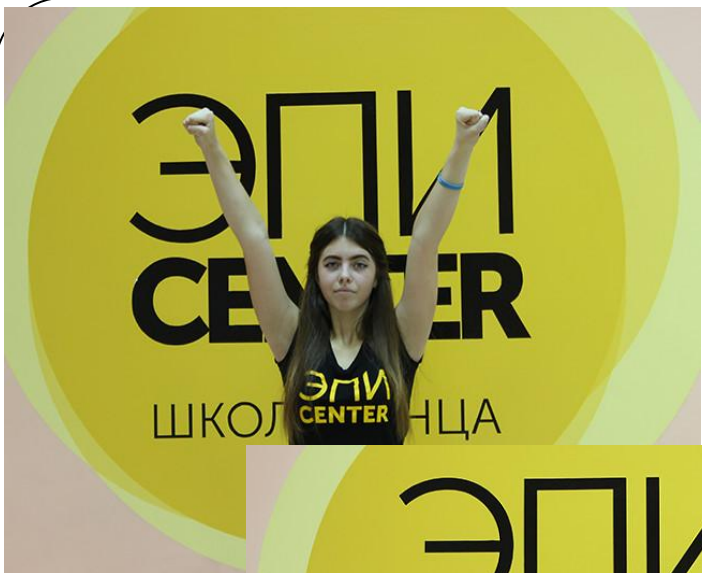
Базовые позиции рук:

- **ОБЩИЕ ПРАВИЛА:**

кисти собраны в кулаки, большой палец сверху, руки сильные, напряженные, движения рук резкие, точные и с остановкой.

- **ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА:**

шея вытянута, плечи опущены, глаза подняты вверх, таз подвернут вперед и поясница ровная без прогиба, пресс-ягодицы-ноги максимально напряжены, колени прямые



● Hight V (хай
ви)



● Low V (лоу
ви)



● L (эл)



- Bow and arrow
(лук и стрела)



- Daggers
(кинжалы)



- Ready (руки на бедрах)



● Punch (панч)



● Low touchdown
(нижний тачдаун)



● Индеец



● Т

● Broken T
(ломаное Т)

● К (кей)

Рефлексия:

- После того как мы попробовали проучить позиции рук и сделать небольшие связки, предлагаю закрепить пройденный материал.
- Каждый из вас получает инструктивный листок, и выполняет задание.

Благодарю за внимание!