

# Акробатика

A photograph of two male acrobats performing a handstand. The acrobat on the left is lying on his back on a light grey floor, supporting the other acrobat. The acrobat on the right is performing a handstand on the first acrobat's hands, with his legs spread wide in a V-shape. Both acrobats are wearing black pants and black wristbands. The background is a plain, light grey wall.

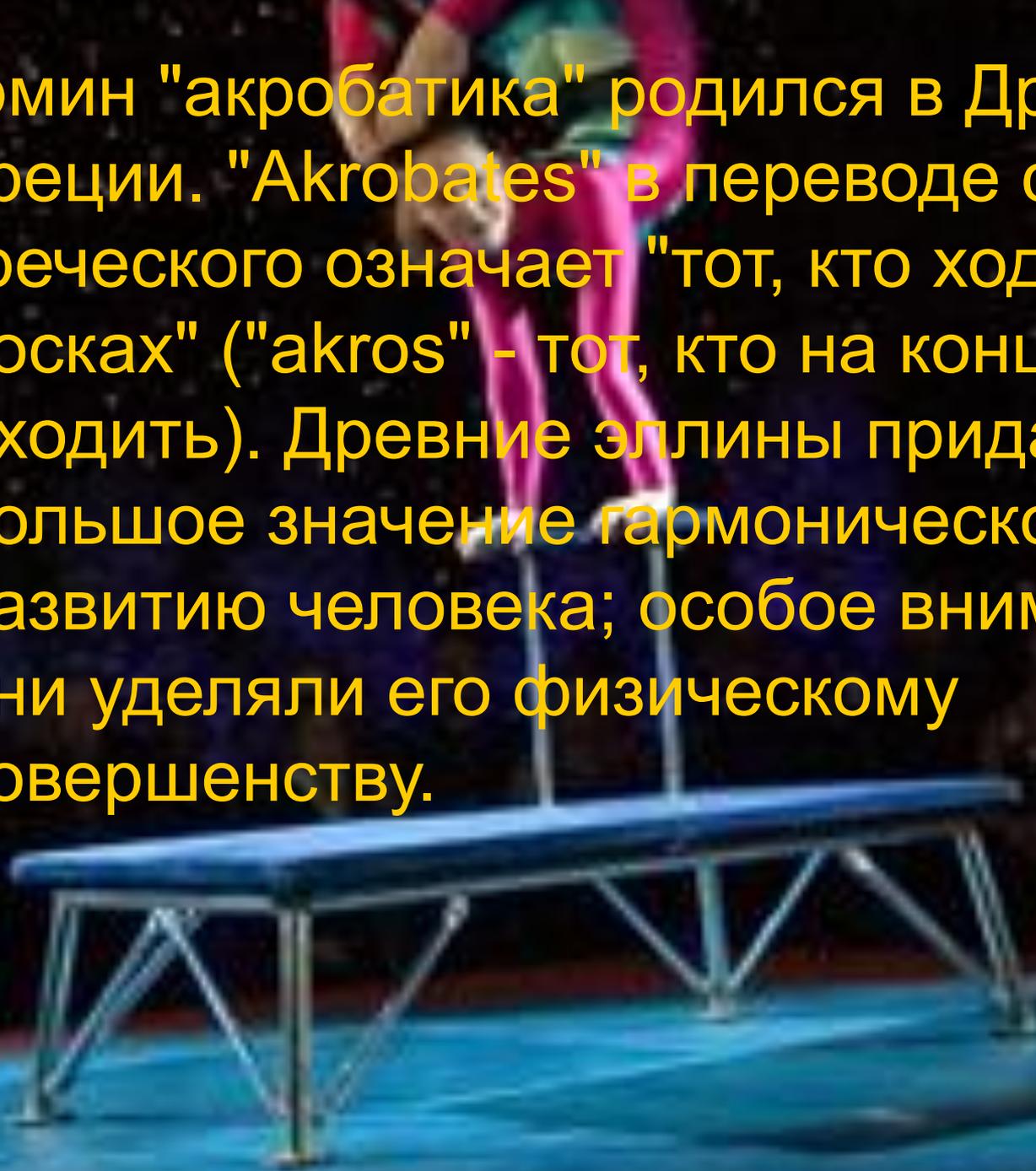
Презентацию  
выполнила ученица  
8 Б класса  
Засыпкина Ольга

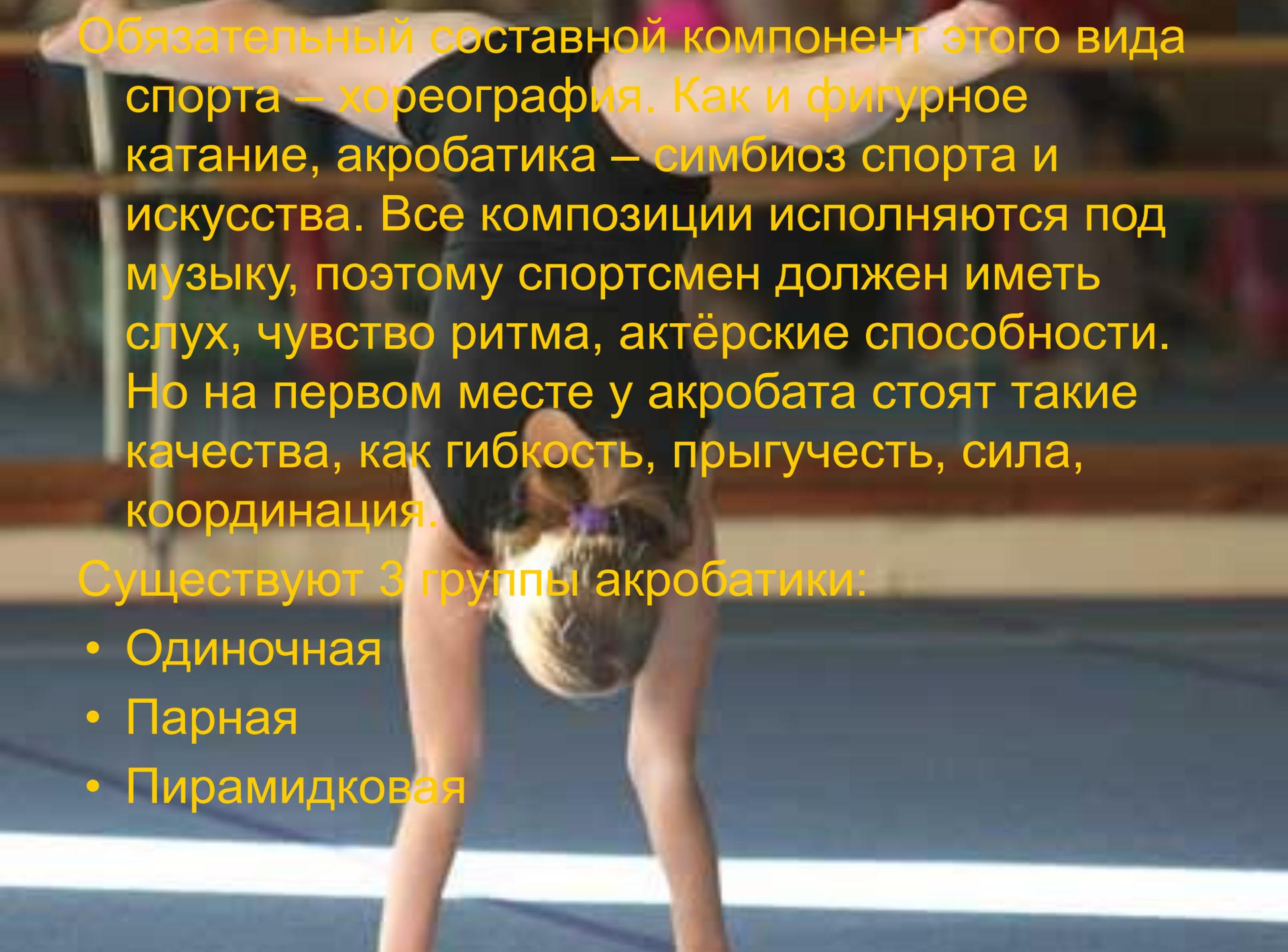


Акробатика появилась за много лет до нашей эры. Первоначально акробатами называли не только спортсменов, занимающихся этим спортом, но и различных канатоходцев, танцовщиков, актеров.

На профессиональный уровень этот вид спорта вышел лишь в начале XX века.

Термин "акробатика" родился в Древней Греции. "Akrobates" в переводе с греческого означает "тот, кто ходит на носках" ("akros" - тот, кто на конце, "bitis" - ходить). Древние эллины придавали большое значение гармоническому развитию человека; особое внимание они уделяли его физическому совершенству.



A young girl with blonde hair in a bun, wearing a black leotard, is performing a handstand on a blue mat in a gymnasium. Her arms are extended upwards, and her legs are spread wide to support her inverted position. The background shows a blurred gymnasium floor and wooden walls.

Обязательный составной компонент этого вида спорта – хореография. Как и фигурное катание, акробатика – симбиоз спорта и искусства. Все композиции исполняются под музыку, поэтому спортсмен должен иметь слух, чувство ритма, актёрские способности. Но на первом месте у акробата стоят такие качества, как гибкость, прыгучесть, сила, координация.

Существуют 3 группы акробатики:

- Одиночная
- Парная
- Пирамидковая

## Одиночная

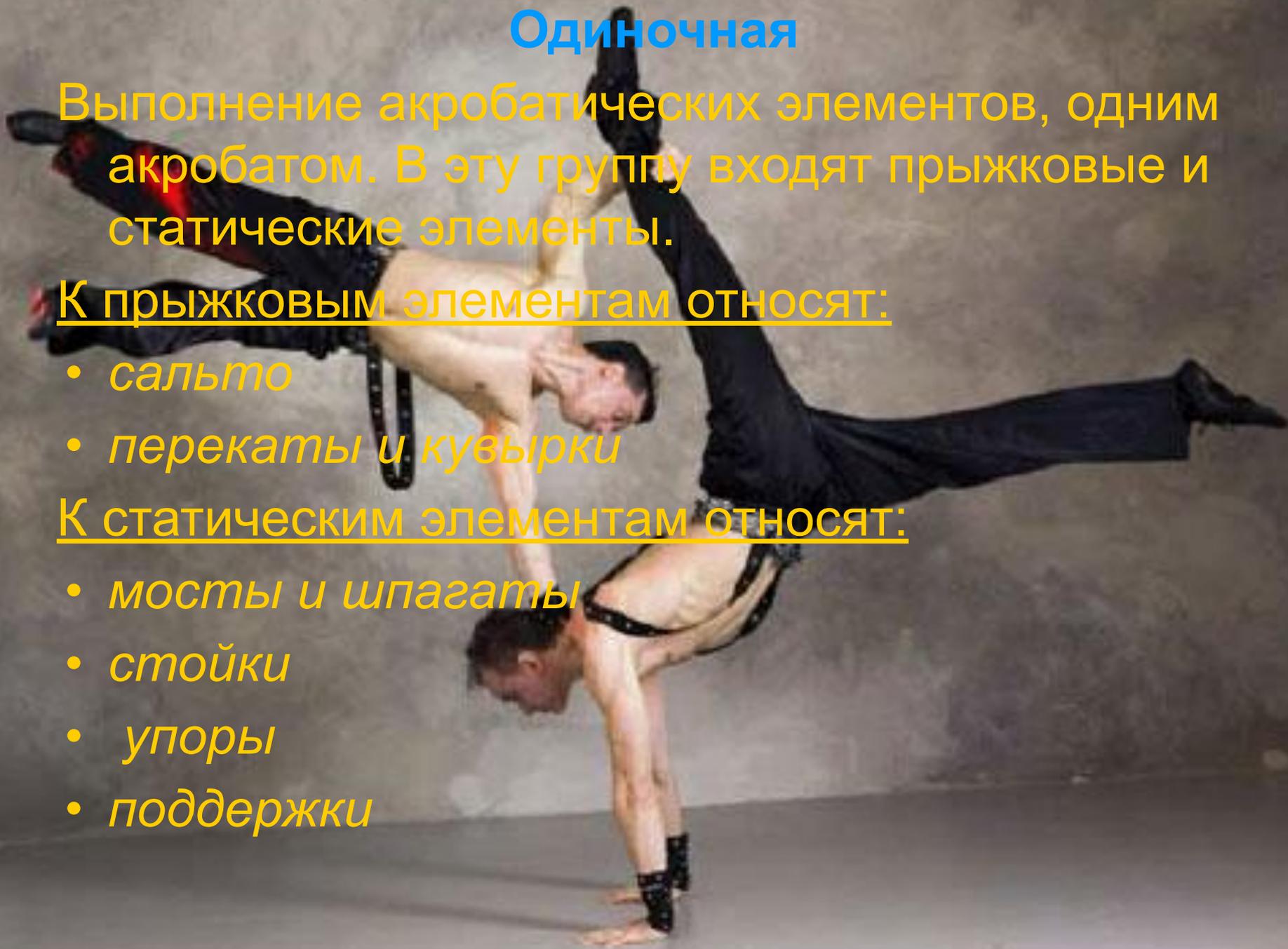
Выполнение акробатических элементов, одним акробатом. В эту группу входят прыжковые и статические элементы.

К прыжковым элементам относят:

- *сальто*
- *перекаты и кувырки*

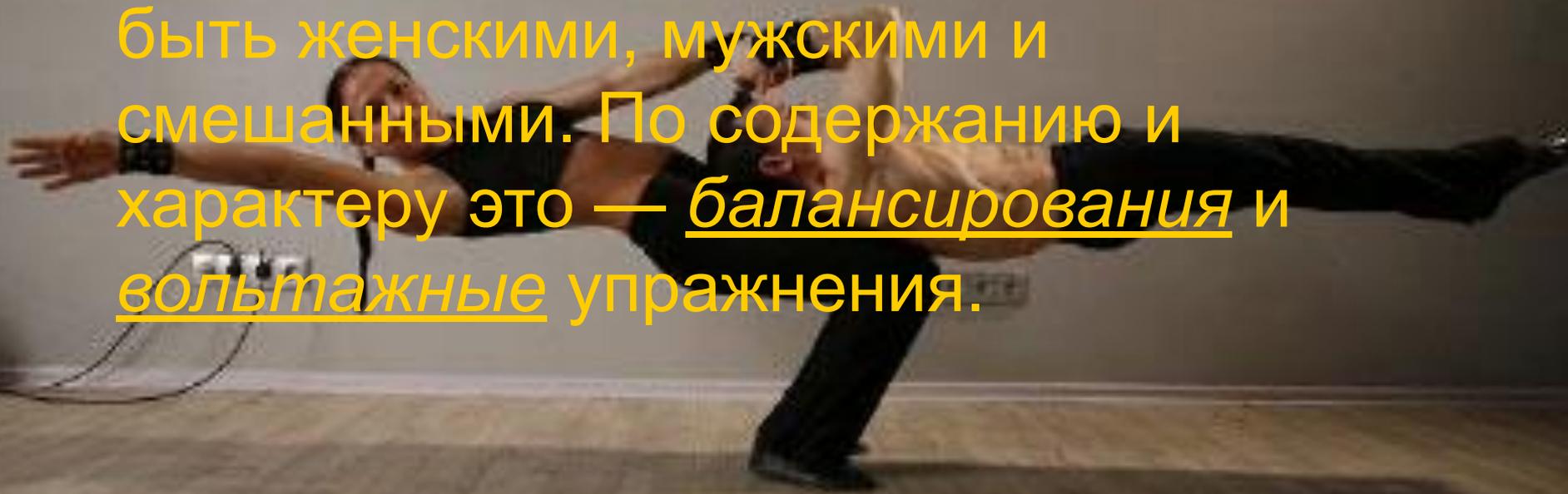
К статическим элементам относят:

- *мосты и шпагаты*
- *стойки*
- *упоры*
- *поддержки*



# Парные

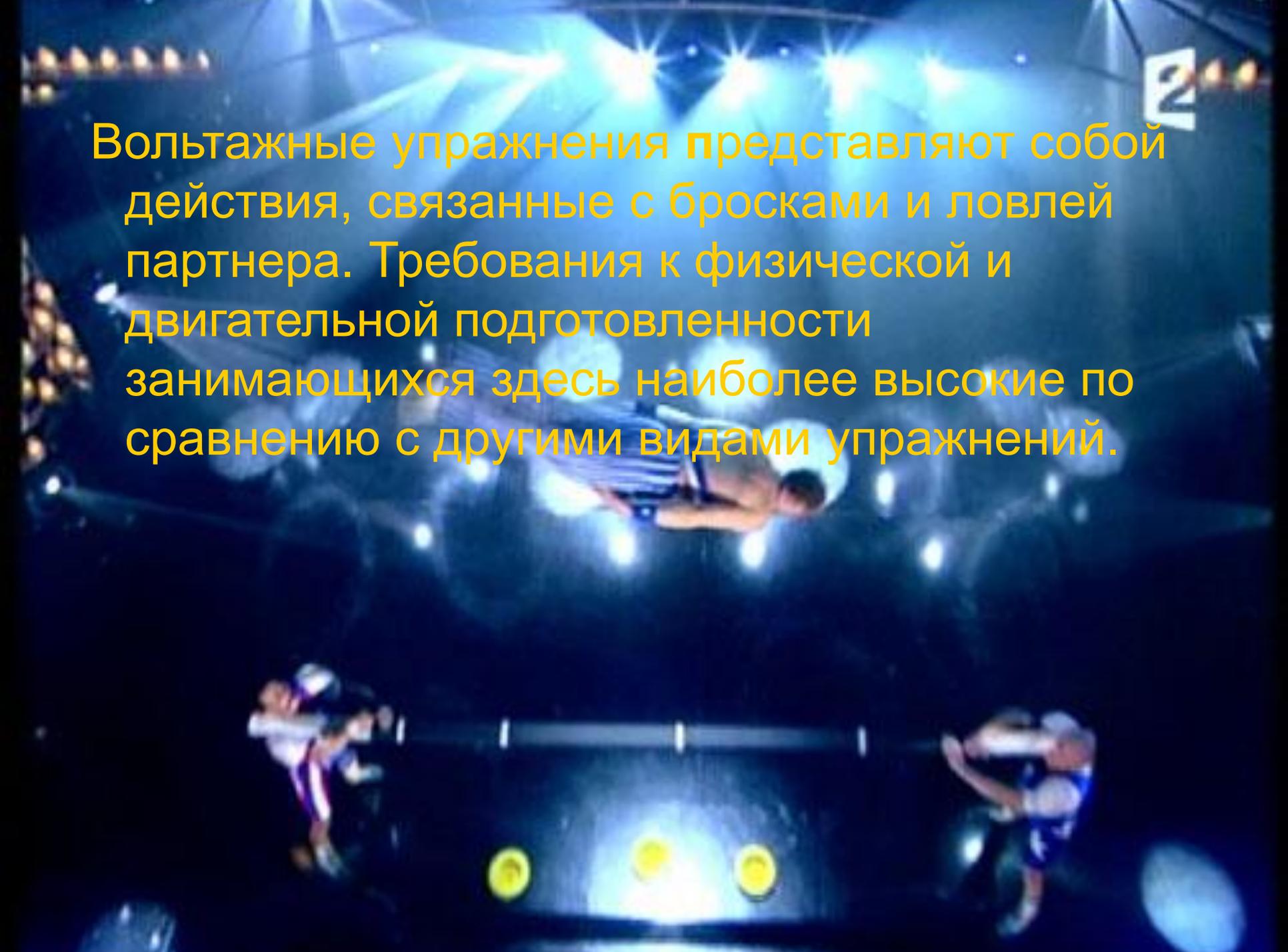
Предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными. По содержанию и характеру это — балансирования и вольтажные упражнения.



Среди упражнений в балансировании различаются:

- *входы и наскоки*
- *поддержки*
- *упоры, стойки, равновесия*
- *взаимные перемещения партнеров*



An aerial view of a gymnastics floor exercise. The scene is lit with blue spotlights, creating a dramatic atmosphere. A male gymnast in a blue and white striped leotard is in the center, performing a move. In the bottom left, a pair of gymnasts in purple and white leotards are also performing. In the bottom right, another gymnast in a blue and white leotard is visible. A large white sign with the number '2' is in the top right corner. The floor is dark, and the overall lighting is focused on the performers.

Вольтажные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений.

# Пирамидковые

Они выполняются тройками, четверками или большим количеством акробатов и включают элементы балансового и вольтажного характера.



Пирамидковые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ !!!

