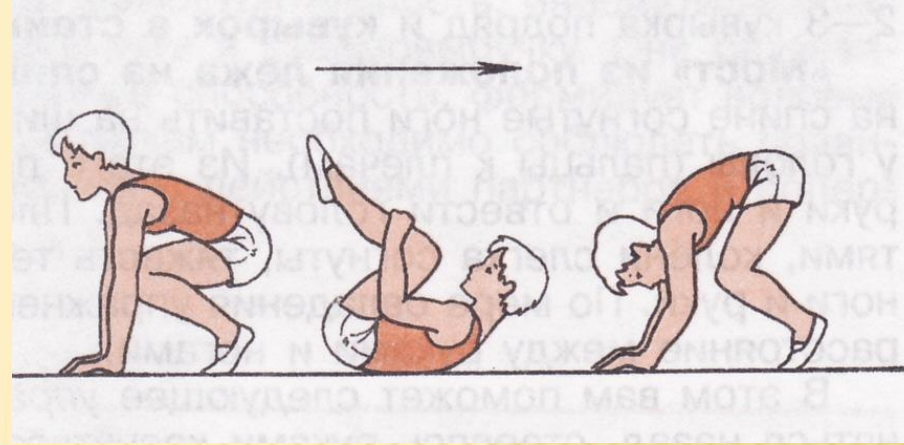
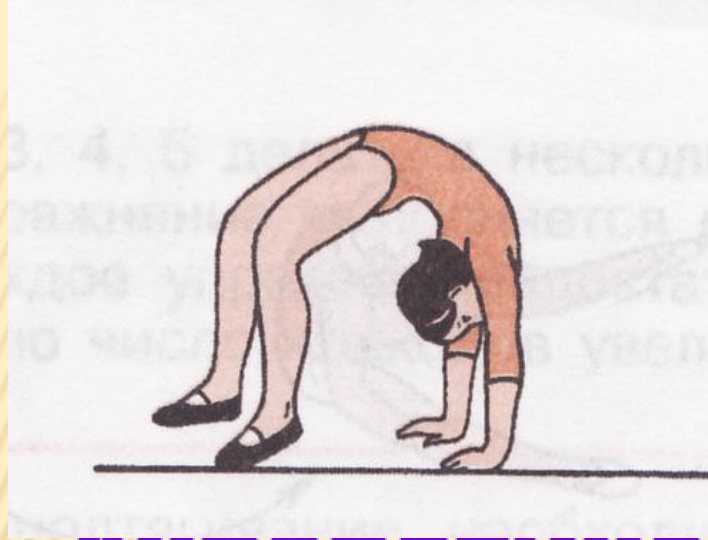


Обучение технике элементов акробатики на уроках гимнастики

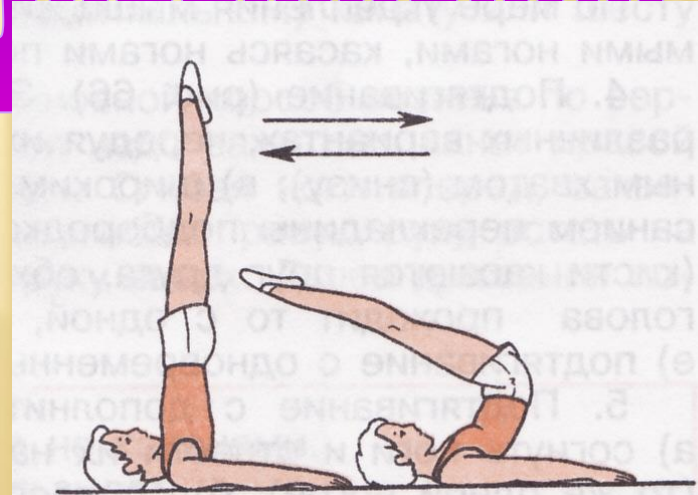
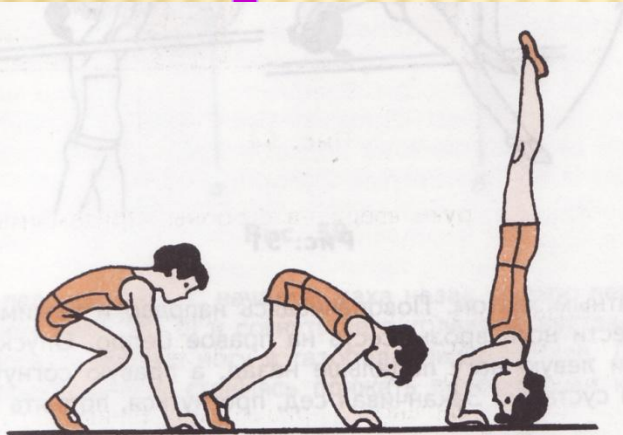
**Учитель физической культуры : Коваль
Ирина Олеговна**

Правила техники безопасности и страховки

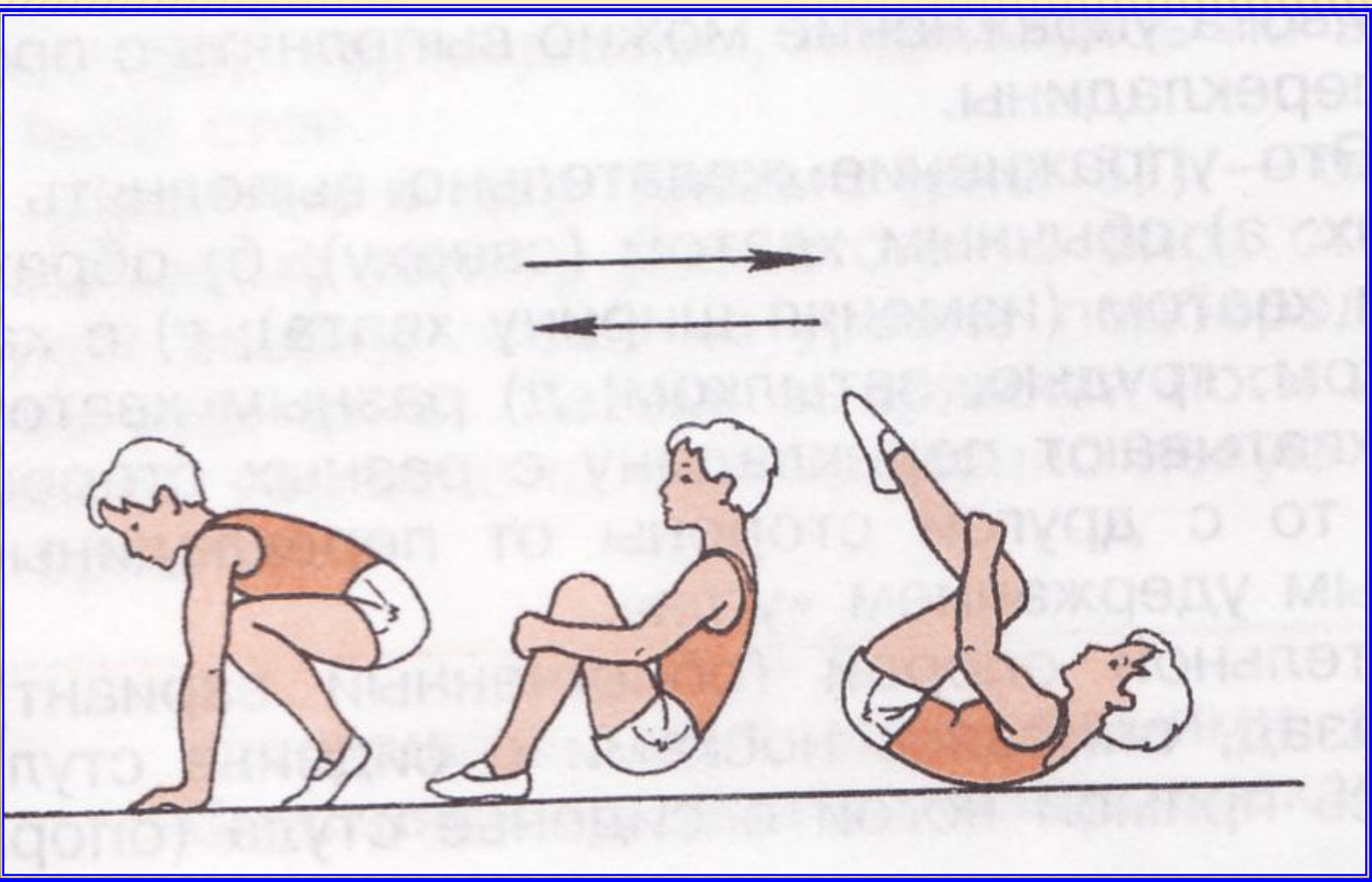
1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
2. При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность.
3. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.
4. Маты должны лежать плотно друг к другу.
5. Приземляться нужно на середину одного из матов.
6. Нельзя заниматься на неисправных или незакреплённых снарядах.
7. Снаряды надо размещать на достаточном расстоянии от стен и друг от друга.
8. Нельзя ставить снаряды так, чтобы упражнения приходилось выполнять лицом к яркому свету.
9. При потере равновесия нельзя падать на выпрямленные руки.
10. При падении спиной надо отставить назад согнутую ногу, присесть, сгруппироваться и сделать перекат назад.
11. При падении вперёд можно сделать глубокий выпад вперёд, сгруппироваться и мягко перекатиться на спину.



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Перекаты в группировке



ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ.

Техника выполнения:

Движение с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворота через голову.

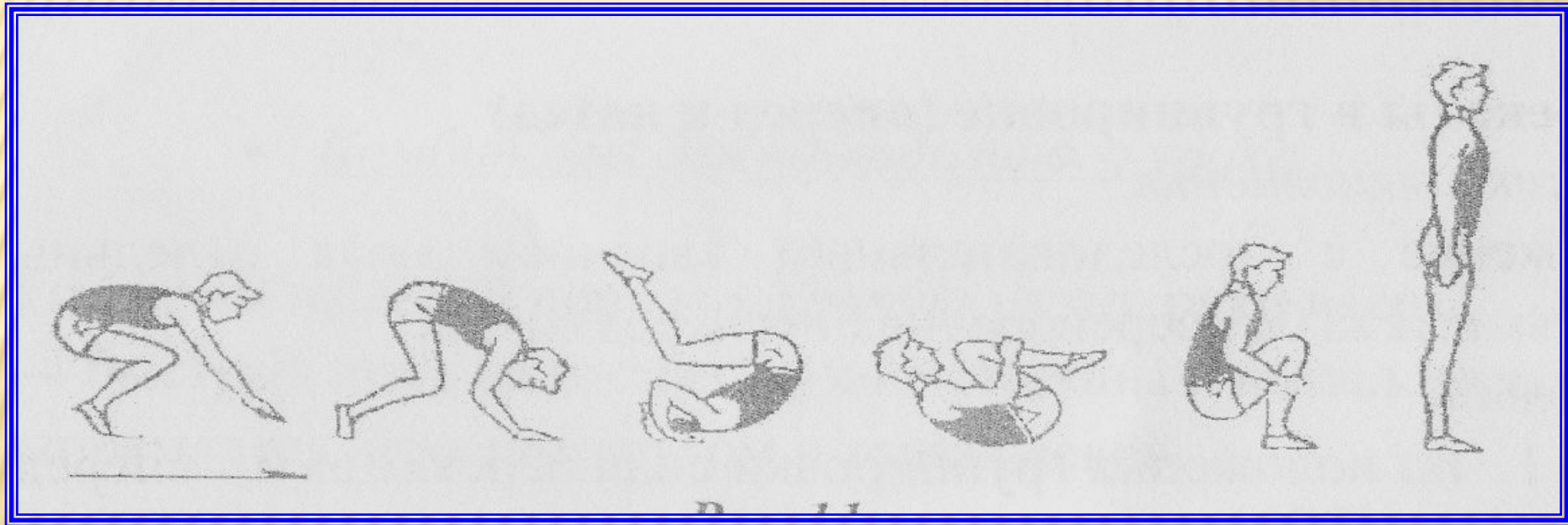
Обучение:

1. Из положения группировки сидя перекат назад - вперёд на спине;
2. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперёд сед в группировке;
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперёд упор присев;
4. Из стойки руки вверх.

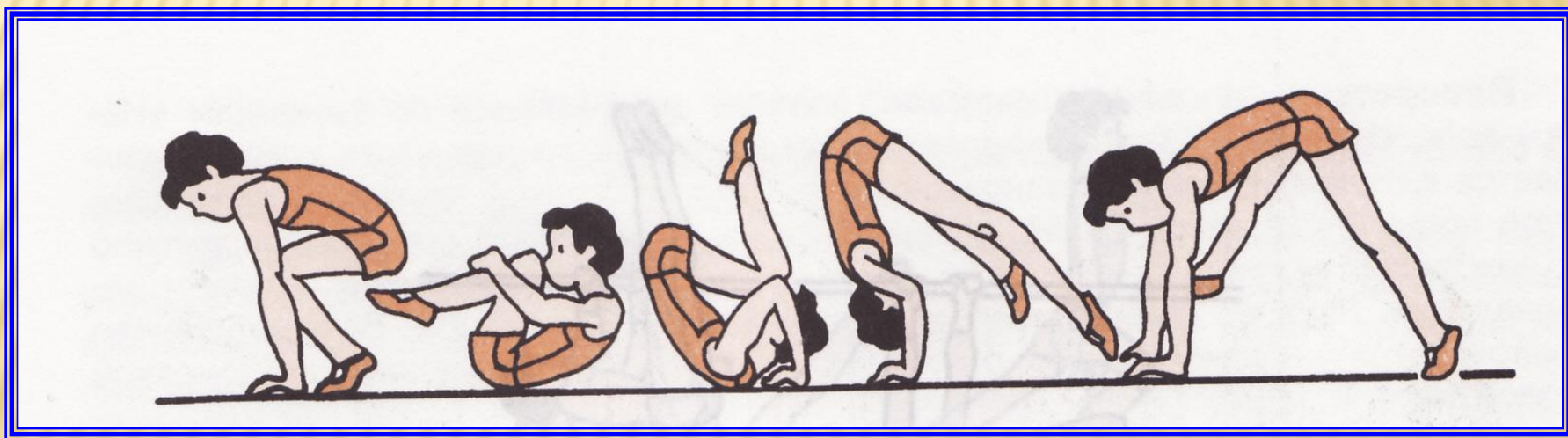
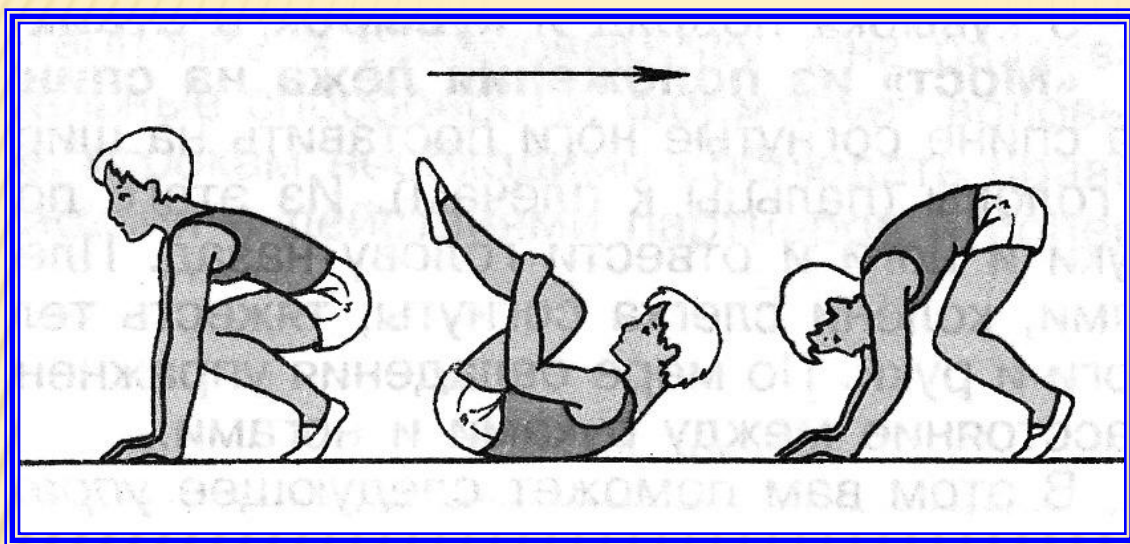
Типичные ошибки:

- Откинута назад голова
- Ноги вместе, колени не разведены
- Ноги разведены слишком широко
- Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»)
- Неплотная группировка.

Кувырок вперёд

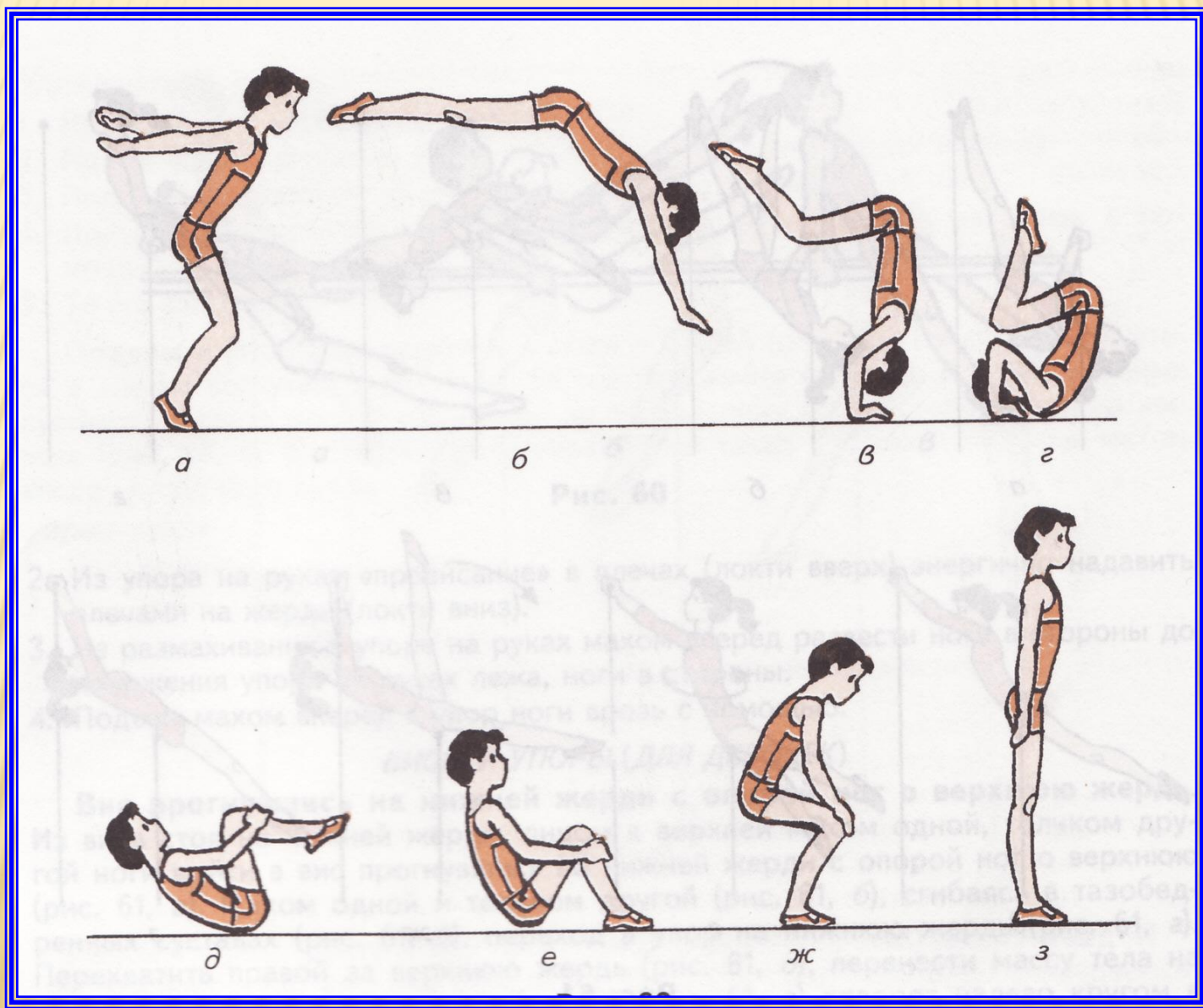


Кувырок назад

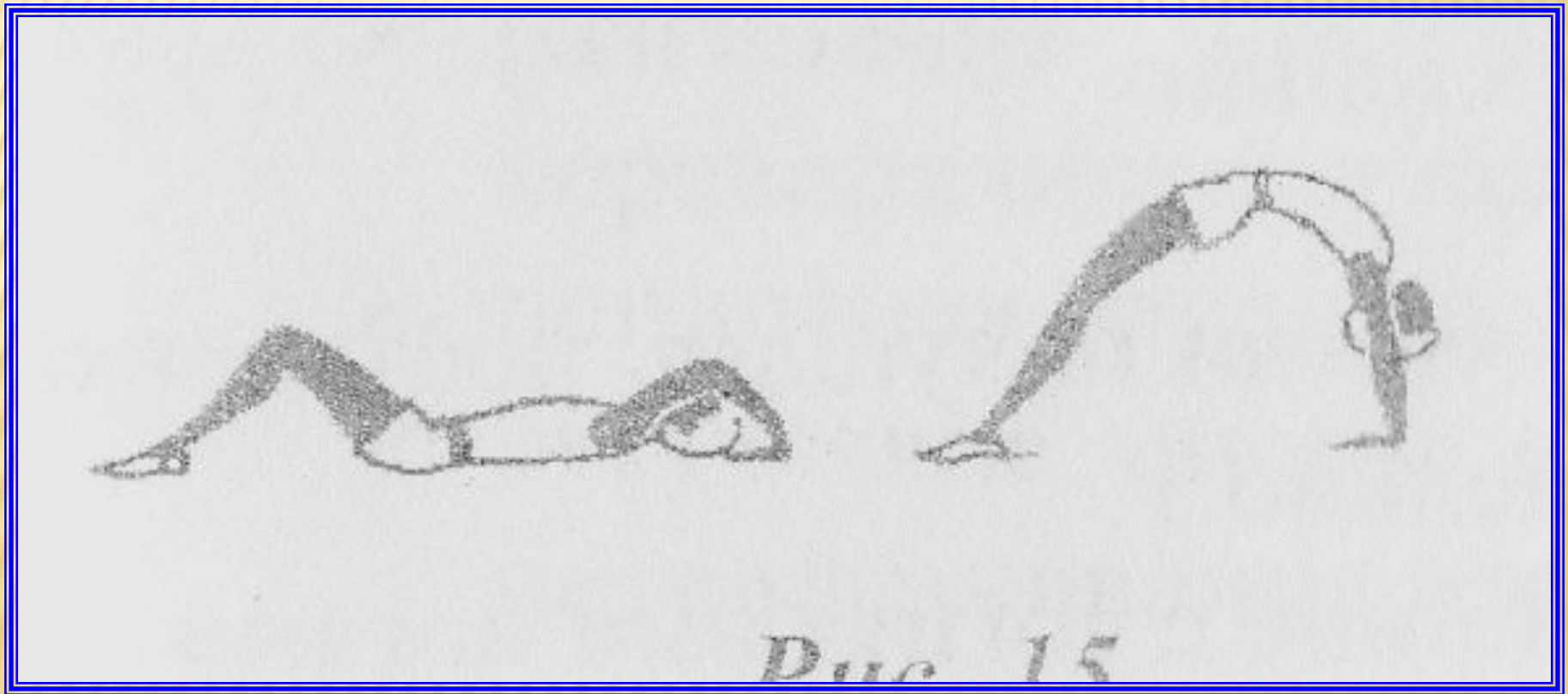


Кувырок назад в стойку ноги врозь

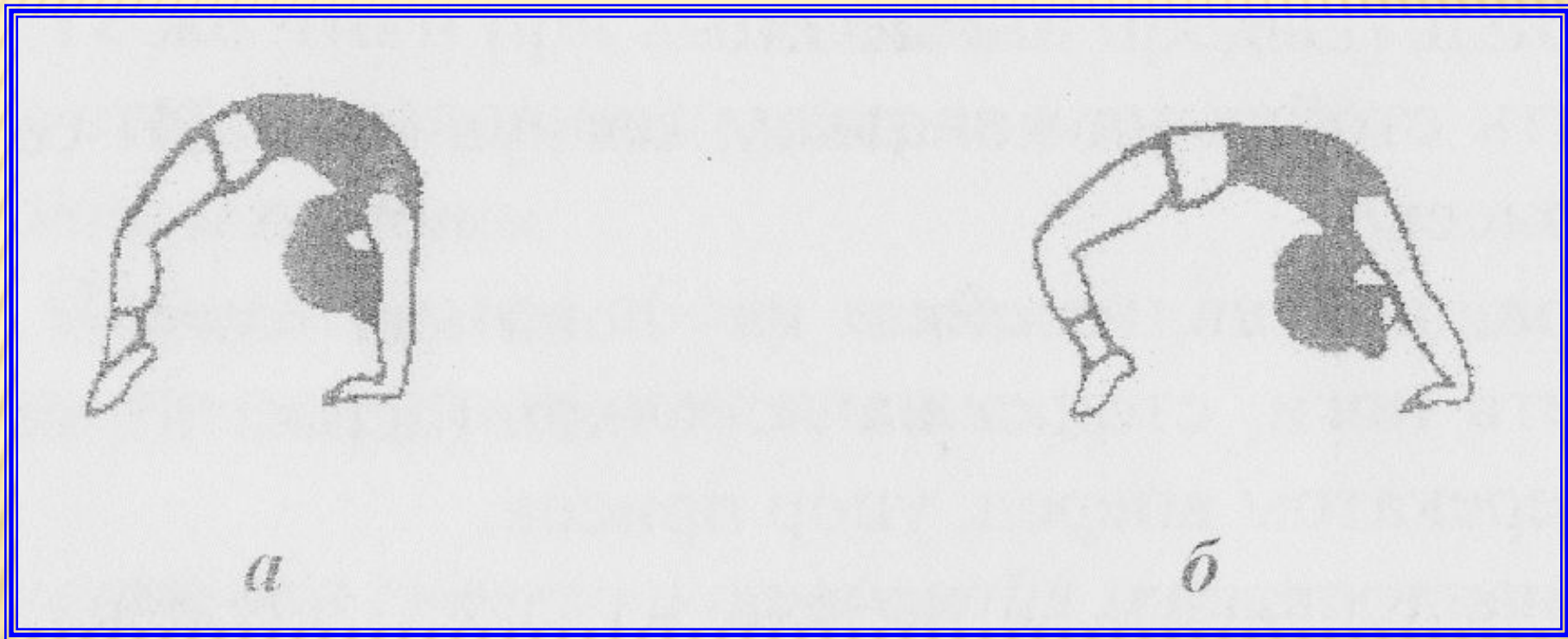
Длинный кувырок



"Мост" из положения лёжа на спине



Типичные ошибки



а) поднимание на носки

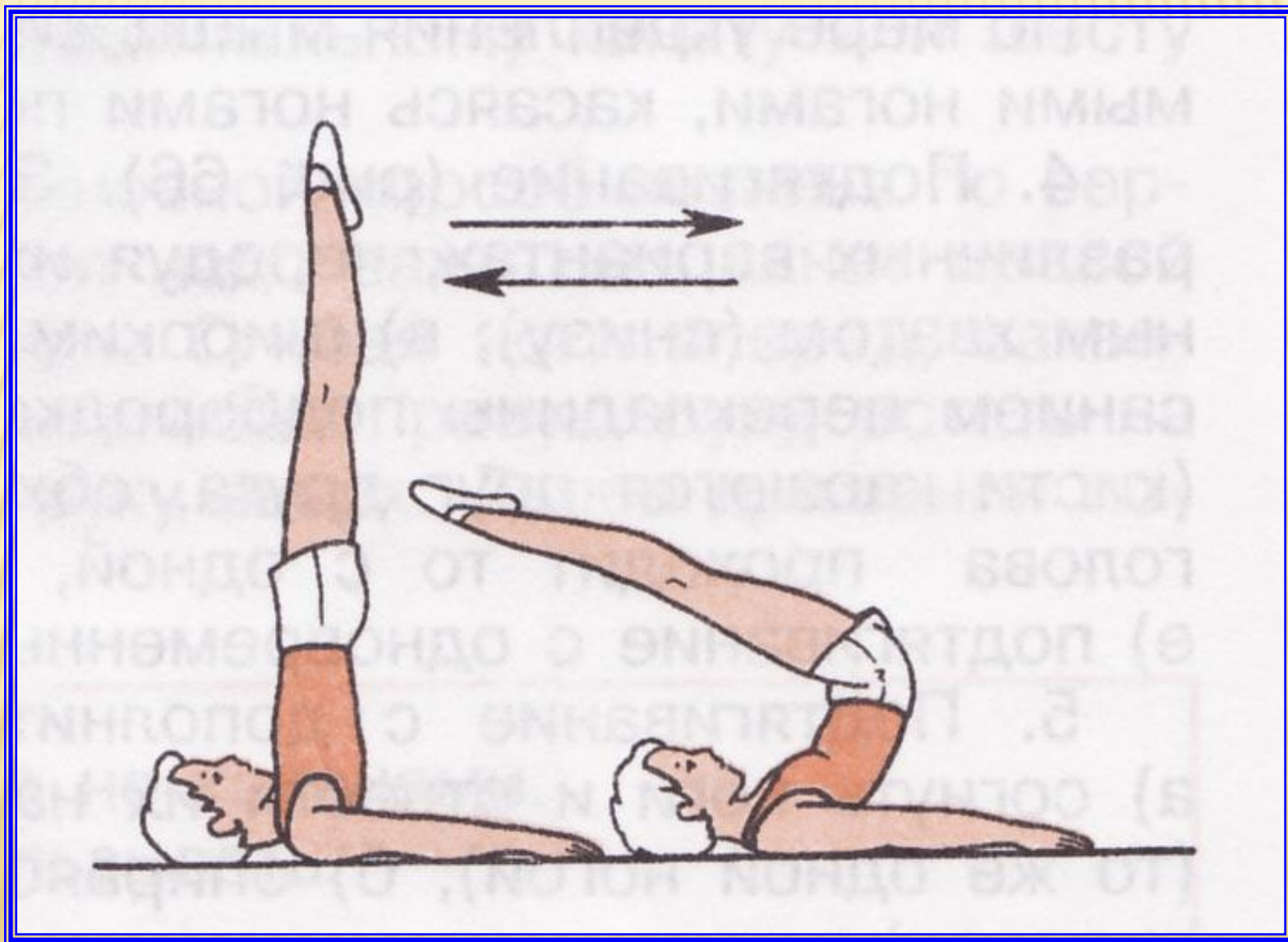
б) согнутые ноги



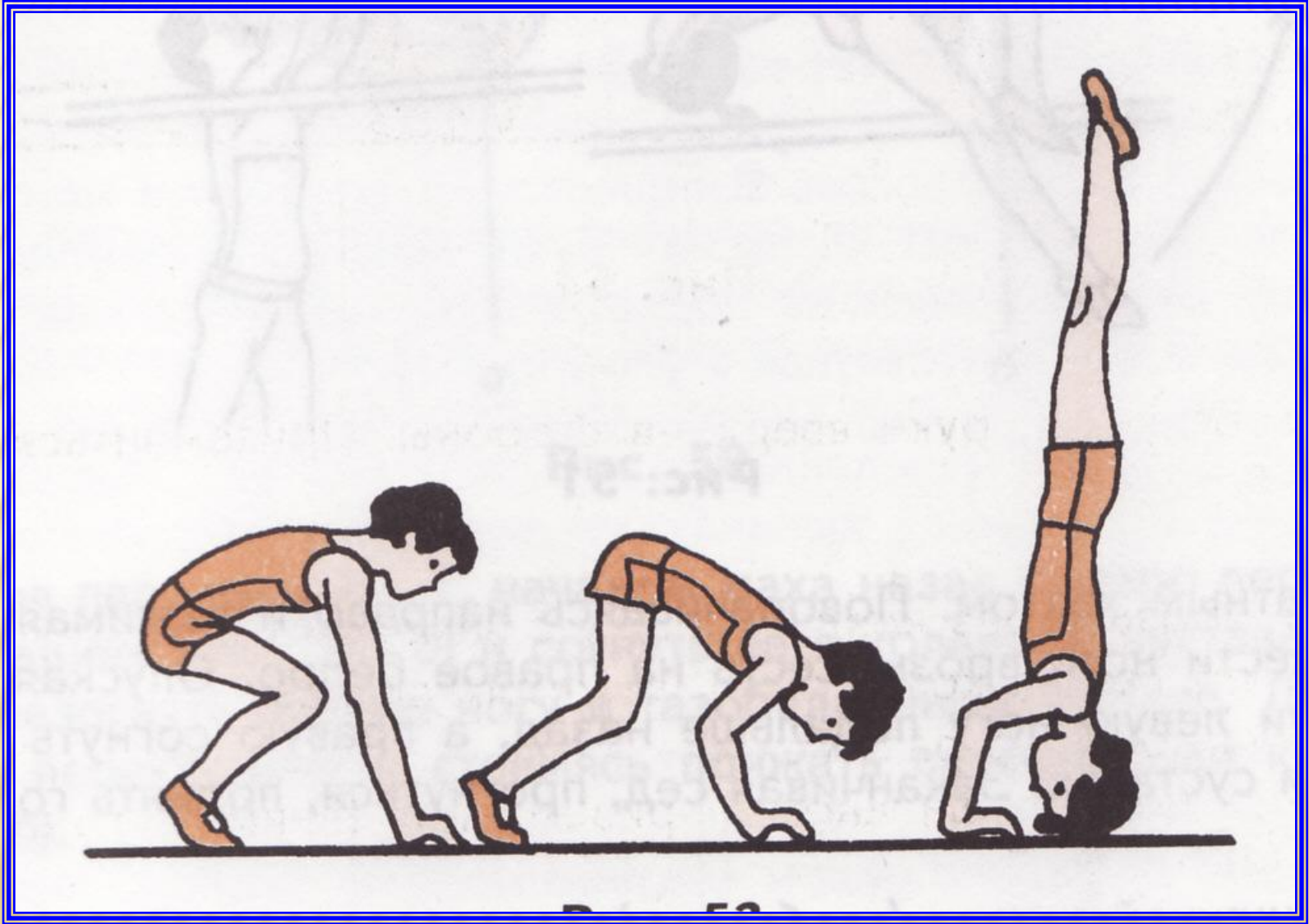
Стойка на лопатках с согнутыми ногами



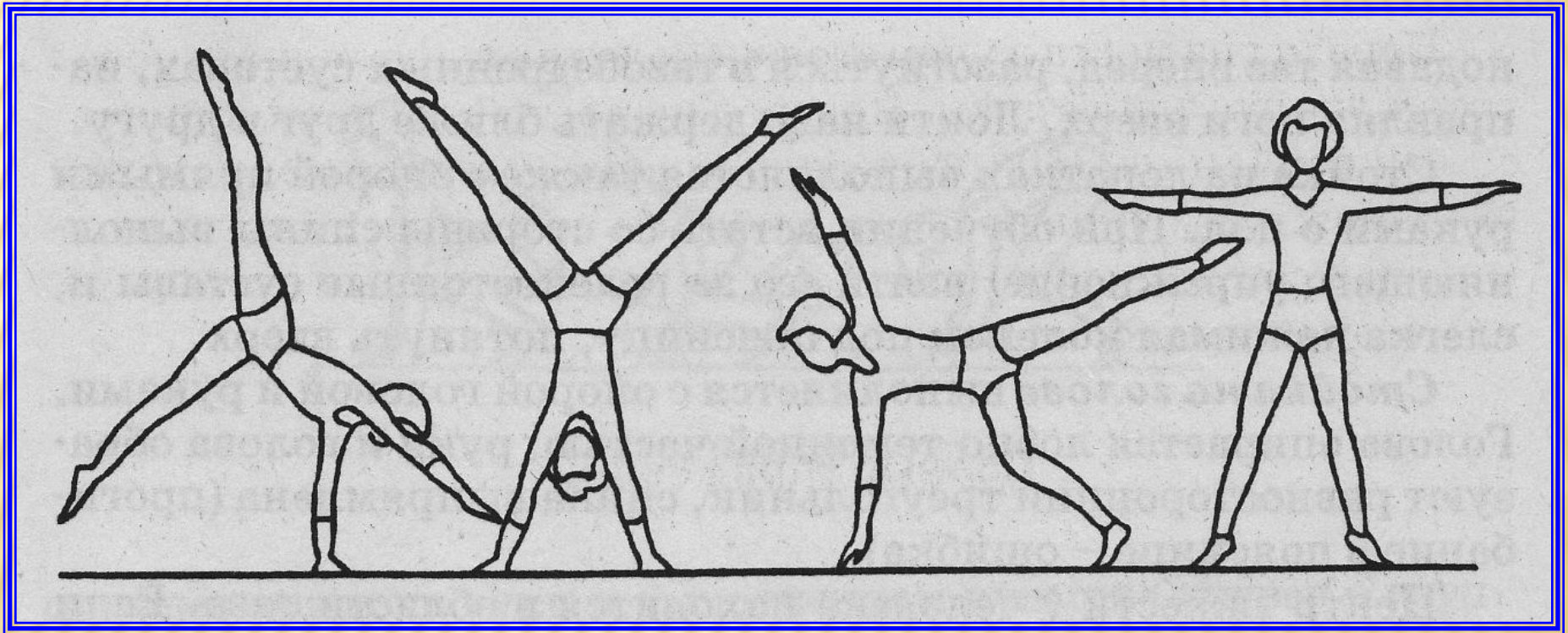
Стойка на лопатках



Стойка на голове и руках



Переворот в сторону



**Желаю
успехов!**