

5. Из упора присев, сгибая левую ногу, принять положение стойки на голове, согнув ноги.
6. Из упора присев принять стойку на голове.

ЗАДАНИЯ

1. Воспользовавшись видеороликами из Интернета, ознакомься с техникой выполнения стойки на голове с опорой на руки.
2. Разучи описание техники выполнения стойки на голове с опорой на руки, представленной в учебнике. Выдели трудные движения и запомни, как их надо выполнять.
3. Используя подводящие упражнения, разучи их вместе с учащимися своего класса, помогая друг другу.
4. Разучи стойку на голове с опорой на руки вместе с другими учащимися своего класса. Контролируйте правильность выполнения упражнений друг у друга, помогайте исправлять появляющиеся ошибки.

Акробатические пирамиды (рис. 10) — это искусство создавать различные композиции из поз человека. Пирамиды берут своё начало с древних времён, когда для штурма крепостей с невысокими стенами строили сооружения из тел людей, по которым взбирались атакующие воины.

Современные акробатические пирамиды могут быть различной конфигурации и включать в себя от двух и более участников по числу входящих в пирамиду упражнений. Обязательным требованием к выполнению акробатических пирамид является их относительно длительное удержание, которое может длиться от 20—30 с до 1,0—1,5 мин. Выполнение пирамид требует развития трёх основных качеств — силы, гибкости и координации.

Рекомендации к самостоятельному обучению. Для построения акробатических пирамид можно использовать любые упражнения. Главное, чтобы они были связаны между собой.

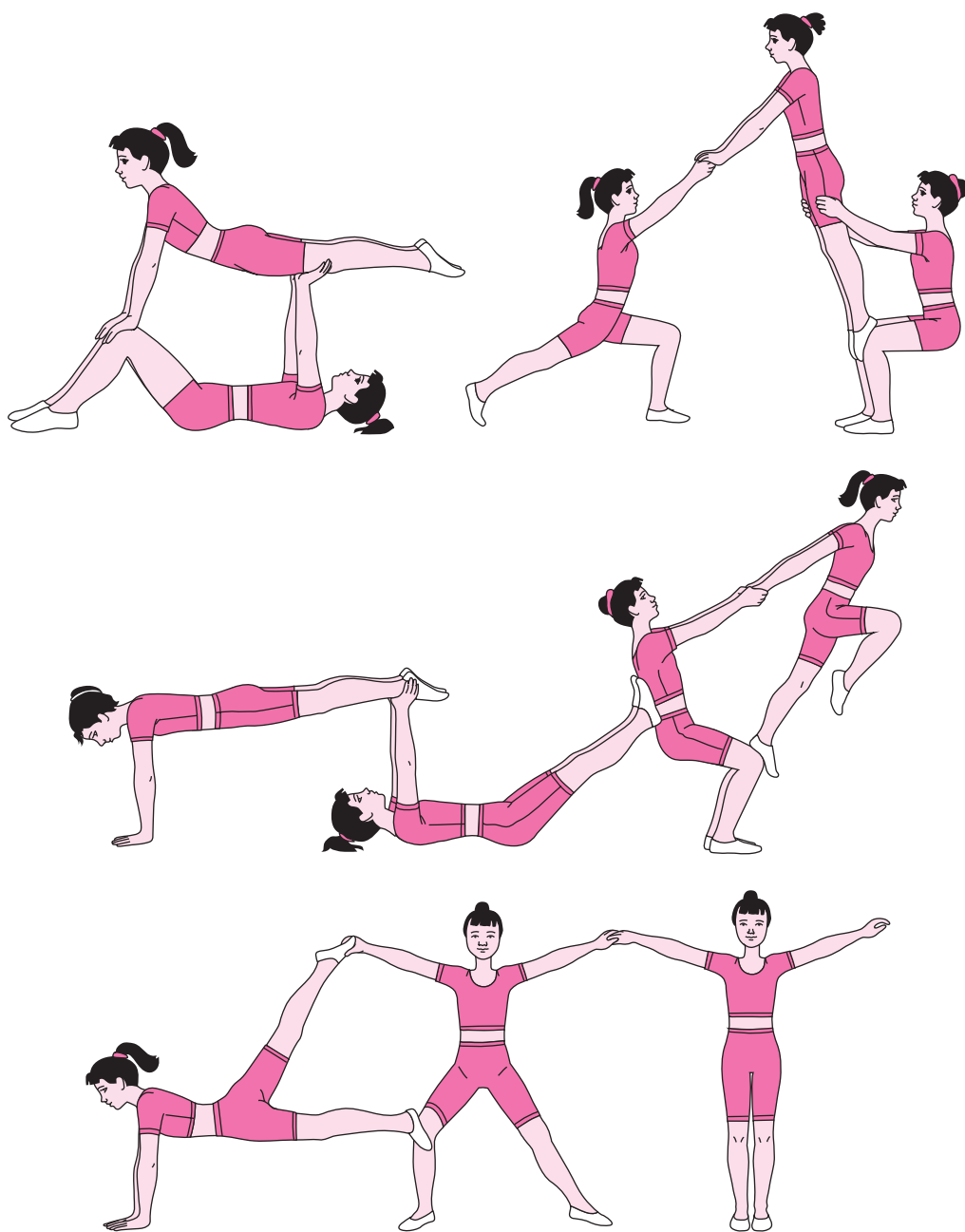


Рис. 10

Если пирамида сложная, то её надо разделить на части и разучивать по частям. Каждая из них может состоять из одного или двух упражнений, и значит, их разучивают или индивидуально, или по парам. После разучивания по частям приступают к обучению построения всей пирамиды.

ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся видеороликами из Интернета и ознакомься с формами и способами построения акробатических пирамид.
2. Из учеников своего класса создай группу для построения пирамиды.
3. В зависимости от числа участников совместно придумайте форму пирамиды и упражнения, которые в неё войдут.
4. Распределите между собой упражнения и разучите их. Контролируйте правильность упражнений, помогайте исправлять появляющиеся ошибки.

Лазанье по канату требует от человека хорошего развития силы мышц рук, груди и брюшного пресса. Для этого можно использовать упражнения в подтягивании и сгибании туловища. К ним можно добавить упражнения с резиновым бинтом. Их можно включать и в комплексы утренней гимнастики.

Подготовительные упражнения с резиновым бинтом (рис. 11)

1. И. п. — о. с., прямые руки разведены в стороны, середина бинта под ногами, концы в руках. 1—2 — медленно развести руки через стороны вверх; 3—4 — медленно в и. п. Повторить 6—8 раз.
2. И. п. — о. с., руки согнуты в локтях под прямым углом, середина бинта под ногами, концы в руках. 1—2 — медленно согнуть руки к плечам; 3—4 — медленно в и. п. Повторить 6—8 раз.