

## Занятие 6

### **Акробатические упражнения**

Перед выполнением акробатических упражнений необходимо провести разминку всех частей тела.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются:

- перекаты – вращательные движения, напоминающие раскачивания на качелях, с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);
- кувырки – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;
- перевороты без фазы полета – движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – «колесо»);
- перевороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.)

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению сложных технико-тактических действий.

При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку