Как развить выворотность ног для эстетической гимнастики.

Каждое упражнение в эстетической гимнастике, да и вообще любое движение даже в танцах зависят от одного очень важного природного аспекта – выворотность ног. Само понятие выворотности отражено и в медицинских справочниках, и упоминается в методологиях для занятий художественной гимнастикой. Но как понять степень выворотности стопы и можно ли развить это с помощью упражнений?

Сама по себе выворотность – это усилия, которые предпринимают для того, чтобы вывернуть конечность наружу. В медицине эта способность называется супинацией. Проще пояснить процесс выворотности на примере рук – если вытянуть перед собой руки ладонями вниз, а затем перевернуть ладони вверх, не меняя положения рук – можно увидеть, на каком уровне супинация рук. С ногами все немного сложнее.

. Развивать выворотность вполне возможно, т.к. она не является врожденным и неисправимым физическим качеством (только в каких-то индивидуальных случаях). Развитая выворотность позволяет совершать отведения бедра с высокой амплитудой, когда сама гимнастка находится во фронтальной поверхности с соблюдением равновесия.



