**Акробатика в черлидинге**

Какие **элементы акробатики** изучают черлидеры?
Как **правильно учиться** акробатике?

**Акробатика (Tumbling)**— это элементы, выполняемые спортсменами индивидуально на соревновательной поверхности, представляющие собой прыжки и перевороты с осевыми вращениями тела.



1 из 2

Акробатика важна не только потому, что в командных соревнованиях она [оценивается отдельным критерием](https://vk.com/%40cheer_tmn-rules?anchor=otsenka-vystupleny) в 10 баллов (из 100 за всю программу). Ее обучение неизменно сопровождается большим количеством физической подготовки, развитием [взрывной и реактивной силы](https://vk.com/%40cheer_tmn-physical), координации движений и динамического равновесия, что помогает легче справляться и с другими [элементами черлидинга](https://vk.com/%40cheer_tmn-skills). Акробатика на полу выполняется всеми спортсменами индивидуально независимо от других членов команды, поэтому каждый — не важно, [флайер](https://vk.com/%40cheer_tmn-roli?anchor=flayer-flyer" \o "https://vk.com/@cheer_tmn-roli?anchor=flayer-flyer), [база](https://vk.com/%40cheer_tmn-roli?anchor=baza-base) или [споттер](https://vk.com/%40cheer_tmn-roli?anchor=spotter-spotter" \o "https://vk.com/@cheer_tmn-roli?anchor=spotter-spotter) — должен уделить ее изучению достаточно внимания.

Различают два вида акробатики:

1. **Акробатика с места (Standing)** — элементы, выполняемые из положения стоя.
2. **Акробатика с разбега (Running)** или акробатические дорожки — серия элементов, выполняемых с разбега.

К этой же группе относятся и **чир-прыжки (Jump Skills)** — прыжки с подниманием ног и изменением положения тела, но без вращений через голову.

**Элементы акробатики**

Многие элементы акробатики в черлидинге заимствуют свои названия из других гимнастических видов спорта.

**Стойка на руках**

Стойка на руках с шага

**Колесо**

Колесо с поворотом на 180º

**Рондат**

Рондат с отходом

**Переворот вперед**

Переворот вперед на одну

**Переворот назад**

Переворот назад с одной

**Фляк**

Фляк назад с места

**Сальто вперед**

Сальто вперед с наскока

**Сальто назад**

Сальто назад в группировке с места

**Винт**

Винт (бланш с винтом 360º) с фляка

**Ограничения сложности**

В других сложнокоординационных видах спорта существуют самые разнообразные элементы акробатики, однако не все из них разрешены в черлидинге. Для каждого возраста есть свои ограничения. Кроме того, правилами соревнований ограничена максимальная сложность всех акробатических элементов — не более одного сальто (вращения через голову) и не более одного винта (вращения по вертикальной оси) при выполнении сальто.

**Безопасность**

В акробатике очень важно соблюдать принцип последовательности в обучении от простого к сложному. Скорость изучения новых элементов зависит от [**«базы»**](https://vk.com/%40cheer_tmn-ustanovka-na-rost?anchor=ustanovka-2) — уровня владения предыдущими элементами, [физической формы](https://vk.com/%40cheer_tmn-physical) и времени, потраченного на отработку подводящих упражнений. Спешка и попытки побыстрее «перепрыгнуть» с одного элемента на другой часто приводят к микротравмам связок, мышц и суставов, больничным дням без тренировочной нагрузки, утрате навыка и уверенности в себе, что еще больше отбрасывают прогресс спортсмена назад. Тут, как говорится, «поспешишь — людей насмешишь». Поэтому [будьте терпеливы](https://vk.com/%40cheer_tmn-ustanovka-na-rost?anchor=ustanovka-3) и не прекращайте совершенствовать «базу»!

**Чек-лист для самопроверки**

Перед началом изучения нового элемента спортсмену необходимо убедиться в том, что он:

* владеет всеми [предыдущими элементами](https://vk.com/%40cheer_tmn-ustanovka-na-rost?anchor=ustanovka-2) на уровне навыка и делает их без постоянного мысленного усилия;
* полностью отработал все [подводящие упражнения](https://vk.com/%40cheer_tmn-ustanovka-na-rost?anchor=ustanovka-5) для этого элемента;
* находится в хорошей [физической форме](https://vk.com/%40cheer_tmn-physical), и его тело справится с нагрузкой;
* морально настроен и не передумает прыгать посреди элемента;
* выполняет элемент в безопасной зоне и использует страховку при нестабильном исполнении;
* хорошо размялся и разогрет;
* получил разрешение тренера.

**ВЫВОД:**

Акробатика в черлидинге оценивается на соревнованиях и развивает двигательные качества для других элементов. К основным элементам акробатики относятся **стойка на руках**, **колесо**, **рондат**, **перевороты вперед и назад**, **фляк**, **сальто вперед и назад**, **винт**. Максимальная сложность акробатики в черлидинге ограничена, а для быстрого прогресса необходимо быть последовательным в изучении элементов и много работать над «базой».

Сегодня смотрим картинки и делаем самостоятельную тренировку.





 Далее, просматриваем внимательно видео, но не повторяем!