

Коркин В. П.

Акробатика

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
К66

Коркин В. П.
К66 Акробатика / Коркин В. П. – М.: Книга по Требованию, 2013. – 127 с.

ISBN 978-5-458-25353-6

Спорт великое богатство человечества: здоровье, сила, красота! Равнодушных к нему нет: одни тренируются и выступают сами, другие «болеют», третьи ценят спорт за мужество, красоту, соперничество. В спорт приходят разными путями: с помощью друзей, школы, кино, телевидения. Наиболее верный и прямой путь через семью. Но, к сожалению, не в каждой семье взрослые вовлекают детей в мир спорта. Далеко не все понимают важность физических упражнений для развития школьников и организации их досуга. Так ли часто Вы, уважаемые родители, интересуетесь спортивными успехами своих детей, их оценками за физкультуру, играете или тренируетесь вместе с ними в выходные дни? Самостоятельное изучение акробатических упражнений не фантазия и не эксперимент. Возможность достижения высот спортивного мастерства без тренера подтвердили сотни любителей акробатики в различных городах нашей страны. Дети должны быть ловкими, сильными и смелыми. И в этом им помогут самостоятельные занятия акробатикой, организованные при вашем участии.

ISBN 978-5-458-25353-6

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2013

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2013

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

От автора

Родителям

Спорт — великое богатство человечества: здоровье, сила, красота! Равнодушных к нему нет: одни тренируются и выступают сами, другие «болеют», третьи ценят спорт за мужество, красоту, соперничество.

В спорт приходят разными путями: с помощью друзей, школы, кино, телевидения. Наиболее верный и прямой путь — через семью. Но, к сожалению, не в каждой семье взрослые вовлекают детей в мир спорта. Далеко не все понимают важность физических упражнений для развития школьников и организации их досуга. Так ли часто Вы, уважаемые родители, интересуетесь спортивными успехами своих детей, их оценками за физкультуру, играете или тренируетесь вместе с ними в выходные дни?

Самостоятельное изучение акробатических упражнений не фантазия и не эксперимент. Возможность достижения высот спортивного мастерства без тренера подтвердили сотни любителей акробатики в различных городах нашей страны. Дети должны быть ловкими, сильными и смелыми. И в этом им помогут самостоятельные занятия акробатикой, организованные при вашем участии.

Ребятам

Я уверен, что красота, сложность и разнообразие акробатических упражнений, которые вы будете изучать по этой книге, самостоятельно, с друзьями или родителями, сделают два маленьких «чуда»:

первое — вы станете сильнее, ловче, красивее;

второе — если вы полюбите акробатику, никакие трудности не остановят вашего продвижения от азбуки акробатики к третьему спортивному разряду, а от него вверх по разрядной лестнице к спортивному мастерству.

Ну а если вы увлечетесь не акробатикой, а любым другим видом спорта, знайте, что акробатическая подготовка поможет вам достичь высоких спортивных результатов. Не случайно акробатику называют доброй феей спорта. О благотворном влиянии ее на спортивные достижения рассказывают многие выдающиеся спортсмены. Да, впрочем, в этом вы скоро убедитесь сами. Когда? Как только освоите азбуку акробатических упражнений.

В добрый путь, дорогие друзья!

Азбука акробатики

Мечта друзей

Не знаю, как вы, ребята, а мы с Петькой очень любим цирк и мечтаем стать артистами. Однажды мы смотрели по телевизору цирковое представление, в котором нам больше всего понравилось веселое, интересное выступление Олега Попова на проволоке. И мы решили подготовить такой же номер. Заменяли проволоку толстой бельевой веревкой, привязали один ее конец к батарее, а вот с противоположной стороны привязать веревку было не к чему.

Отказываться от своих планов при первых же затруднениях не в наших правилах. Решили вбить большой гвоздь в стену. И не подумали, что в нашу стену он не войдет. После четвертого удара гвоздь согнулся. Петька обозвал меня мазилкой и взялся за дело сам. Его гвоздь тоже выдержал лишь три удара... Мы задумались. Задачу следовало решать другим способом.

Новая Петькина идея была очень проста: второй конец веревки привязать к спинке стула, а меня посадить на него вместо груза. Я дополнил Петькино изобретение и приколотил свой конец веревки к полу гвоздем. Этот вариант тоже был неудачен, но не по нашей вине (рис. 1): батарея почему-то стала отходить от стены. От выступлений на проволоке мы вынуждены были отказаться.

Вопрос замены номера вызвал между нами споры. Петьке понравилась пара акробатов, которые без остановки кувыркались, подбрасывали друг друга, делали сальто — смешно и ловко, прыгали на стол и со стола, а мне

жонглеры. Особенно запомнилось, как трое быстро-быстро бросали тарелки через манеж четвертому, а тот молниеносно ловил их одной рукой, ровно складывал одну на другую так, что ни одна не упала.

Акробатический номер был красивый, но как мы ни старались, не смог-



Рис. 1

ли вспомнить, что именно делали акробаты. Зато как летали тарелки, я помнил очень хорошо. Не стану рассказывать о летающих тарелках, скажу только, что они были из нашего столового сервиза. Разговор с родителями передавать тоже не интересно: упреков много, а дельного совета ни одного. Обидно. И тогда мы решили пойти к нашему школьному учителю физкультуры. Может быть, он нам все-таки скажет, сможем ли мы самостоятельно подготовить хотя бы небольшой номер и с чего следует начинать, чтобы потом стать артистами.

Андрей Иванович одобрил нашу затею, но сказал: «Дело это не простое, и одних телевизионных передач не достаточно. Подготовить номер можно по самоучителю, которого, как я догадываюсь, у вас нет, или с помощью специалиста. Кстати, обратитесь-ка вы к Борису Павловичу, бывшему спортсмену-акробату и артисту цирка. Это замечательный человек, и он непременно поможет вам, а начинать осуществление своей мечты нужно с занятий акробатикой, которая составляет основу подготовки артистов цирка любого жанра».

Первые шаги

Предложение Андрея Ивановича вдохновило ребят и лишило покоя. Хотелось действовать без промедления.

— Так, — решительно сказал Петька, — идем сегодня же, сразу после школы.

— Нет, Петя, мы должны сначала подготовиться. Наверное, придется показать, что мы умеем делать.

— Ерунда! Нам же сказали, что Борис Павлович отличный человек и охотно поможет нам...

— Помогать — это одно, а нас учить надо. На это никакой замечательный человек не согласится.

— Что же ты предлагаешь?

— Срочно приступить к тренировкам. Сегодня же останемся после уроков и будем заниматься в спортзале.

— И долго так?

— Пока не научимся делать мост, шпагат, кувырки и стойку.

Эти упражнения были знакомы ребятам по урокам физкультуры. Для Петьки они не представляли особой сложности, и, рассчитывая подготовиться за 2—3 дня, он согласился с планом друга. Заниматься решили ежедневно, а каждое упражнение договорились выполнять не менее 10 раз. Сразу же после уроков в спортивном зале друзья с разрешения учителя физкультуры Андрея Ивановича приступили к занятиям. Вначале сделали стойки на голове по 10 раз почти без отдыха. Это было их любимое домашнее упражнение. С меньшим успехом и вдохновением прогибались в мост из положения лежа на спине, а шпагаты оказались им совсем не по душе. Едва разведя ноги врозь и почувствовав, как натягиваются мышцы, Петька вскакивал, подолгу отдыхал и при этом удивлялся, кому взбрело в голову придумать такое неудобное упражнение.

Саша почти не отдыхал. Перед шпагатом он долго покачивался в выпаде и делал махи ногами. На лбу у него выступили мелкие капельки пота, тело разогрелось, мышцы стали мягкие и эластичные. С каждой попыткой расстояние между бедрами и полом уменьшалось, и от этого даже боль не казалась такой нетерпимой.

Потом они выполняли кувырки вперед. Один становился на четвереньки перед гимнастическим матом, а другой кувыркался через него после небольшого разбега. Это было легко и интересно, поэтому план оказался намного перевыполненным. Кувырки назад делали уже с трудом: то прямо, то через плечо, то на ноги, то на колени. Сказывалась усталость от непривычной нагрузки, но мальчики не придавали этому значения. Хотелось быстрее добиться результата и завтра же, на очередном уроке физкультуры, показать всему классу, на что они способны.

Стойки на руках были последним заданием в этом занятии. Выход в стойку нужно было рассчитать так, чтобы постоять на руках хотя бы 2—3 секунды. Добиться этого удавалось лишь с третьего — четвертого раза, и

ребята затратили немало сил и времени на выполнение 10 стоек.

На следующий день похвалиться акробатическими успехами на уроке физкультуры друзьям не удалось: болели руки, туловище, шея и особенно ноги. Даже подниматься и спускаться с лестницы было трудно, а о шпагатах и мостах вовсе не хотелось вспоминать. На уроке физкультуры, сказавшись больными, Саша и Петя сидели на скамейке для освобожденных и обсуждали случившееся.

— Наверное, мы не годимся для акробатики, — шептал приунывший Петька.

— Почему ты так решил?

— Да потому что от упражнений, которые делают все школьники, мы стали хуже пенсионеров, а после сальто вообще бы до дому не дошли.

— Не паникуй! Такое бывает со всеми спортсменами. Мы перетренировались. Я слышал, что в таких случаях надо не прекращать занятий, и тогда боль пройдет быстрее. Мы сократим тренировку и будем повторять упражнения по пять раз. Ведь встречу с Борисом Павловичем откладывать нельзя. Так что тренировка завтра.

Второе занятие было настоящим испытанием силы воли. Передвигаться было трудно. Через силу делали намеченные по плану упражнения. Во время занятий боль стала постепенно утихать.

Третье занятие Саша предложил начать с кувырков. Кувырки вперед и назад делали по 3—4 раза подряд и даже устроили гонки кувырками кто быстрее. Хорошо разогрелись. Было весело. После этого успешно сделали остальные упражнения и начали учить колесо. Саша хотел напомнить другу, как он паниковал и думал отдыхать две недели, но сдержался и сказал совсем другое:

— Через неделю, в воскресенье, пойдём к Борису Павловичу. Чтобы хорошо делать мосты и шпагаты, будем тренировать их не только в школе, но и дома, перед занятиями или вечером.

Между друзьями стало часто возникать соперничество. Они соревнова-

вались почти в каждом упражнении: кто дольше простоит в стойке, приблизит руки к ногам в мостике, обогнет, двигаясь кувырками вперед или назад, ниже опустится в шпагат. У Петьки неожиданно проявились способности к упражнениям, требующим гибкости. Наверное, поэтому он с особым удовольствием делал мосты и шпагаты. У Саши лучше получались стойки. Он мог полминуты простоять в стойке на голове, 5—6 шагов пройти в стойке на руках.

С приближением воскресенья волнение ребят нарастало. Ведь, по суждению, это будет их первый экзамен. Как встретит их Борис Павлович?

Начинай занятия с разминки

Нужный дом ребята нашли сразу. Он был обыкновенным, одноэтажным. Таких много в Ростове — Ярославском. Невысокий забор из реек. Калитка приоткрыта. Двор пуст.

Стучаться в незакрытую дверь в Ростове не принято, но ребята не посмели войти без стука — ведь они пришли не к беседу, а к артисту. Негромко постучали. Подождали минуту. Никто не отозвался. Стали стучать сильнее. Двор по-прежнему был пуст. И вдруг услышали за спиной бодрый, громкий голос:

— Кто такие? Доложить!

Человек появился совершенно неожиданно, и наши друзья на миг растерялись. Первым опомнился Сашка и неожиданно отрапортовал:

— Александр Павлов и Петр Соловьев пришли посоветоваться по акробатике.

— А! Это о вас говорил мне Андрей Иванович? Здравствуйте, братцы-акробатцы!

Простота и необычность приема прилились мальчикам по душе. Сквозанность исчезла, но вместе с тем они догадались, что в этом доме долгие разговоры не в почете и «доклад» должен быть кратким

— Мы учимся в пятом классе первой школы и хотим стать артистами цирка, — выпалил Петька.

— Это интересно. А что добавит Александр?

— Мы занимаемся акробатикой в школе и дома. Сами научились делать мост, шпагат. Можем стоять на голове. Учим стойку на руках и колесо, а что делать дальше — не знаем.

— Ну что ж, неплохо для начала. А теперь показывайте, чему вы научились.

Пока ребята передевались в спортивную форму, Борис Павлович постелил на пол коврик и стал наблюдать.

Петька решил сразу же показать свое «коронное» упражнение — мост, рассчитывая заслужить похвалу, и ошибся.

— Остановись, Соловьев! Разве на уроках физкультуры вы не делаете разминки? Делаете. Так вот, правило первое: *занятие начинайте с разминки*, причем в такой последовательности:

1. Махи или круговые движения руками.

2. Наклоны туловища в стороны или повороты.

3. Приседания или выпады.

4. Махи ногами.

5. Наклоны вперед и назад.

6. Прыжки или бег.

Каждое упражнение начинайте выполнять медленно, постепенно темп увеличивайте, то есть делайте движения более быстро. Упражнения выполняйте активно, старательно, в полную силу, по 8—12 раз каждое. Если в месте проведения занятий прохладно, то разминайтесь в тренировочном костюме и более интенсивно.

А теперь прочтите описание, посмотрите рисунки примерных упражнений для разминки и сделайте по 1—2 упражнения для рук, туловища, ног и др. Эти же упражнения с добавлением мостов, шпагатов и стоек выполняйте и во время утренней гимнастики, которая имеет особое значение для занимающихся акробатикой.

Примерные упражнения для разминки и утренней зарядки

1. Махи назад и круговые движения руками (рис. 2):

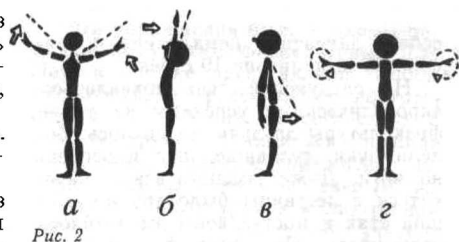


Рис. 2

- из положения руки в стороны;
- из положения руки вверх;
- из положения руки вниз.

2. Наклоны туловища в стороны и повороты (рис. 3):

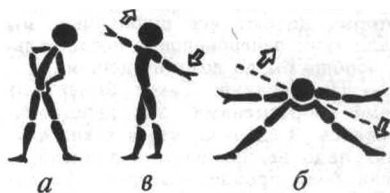


Рис. 3

- наклоны в стороны с различными положениями рук;
- повороты стоя ноги врозь;
- повороты стоя ноги врозь согнувшись.

3. Приседания и выпады (рис. 4):

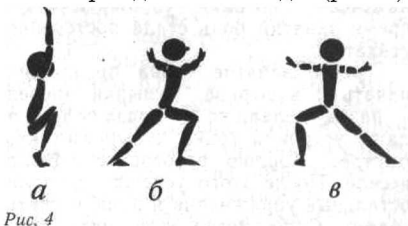


Рис. 4

- приседания с различными положениями и движениями рук;
 - выпады и покачивания в выпаде;
 - выпады в стороны.
4. Махи ногами (рис. 5):
- вперед;
 - в стороны;
 - назад.



Рис. 5

5. Наклоны вперед и назад (рис. 6):



Рис. 6

- а) вперед сидя;
- б) назад, стоя на коленях;
- в) вперед и назад стоя;
- г) вперед, стоя ноги врозь пошире.

6. Прыжки и бег (рис. 7):

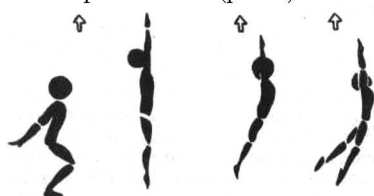


Рис. 7

- а) из полуприседа прыжки вверх выпрямившись;
- б) то же, прогнувшись и прогнувшись ноги врозь;
- в) бег; бег высоко поднимая бедра.

— Размялись. Теперь проверим стойку на голове. Так, держитесь вы прочно, но попробуйте еще больше вытянуться вверх и натянуть носки и колени. Прогибание и сгибание тела в стойке — грубая ошибка.

Показывайте мост. Петя, ты прогнулся великолепно! Только выпрями ноги и прижми пятки к полу. А тебе, Саша, надо больше прогнуться и тоже выпрямить ноги. Теперь я проверю, на-

сколько вы внимательны и наблюдательны. Что вы можете сказать о тех мостах, которые я сейчас рисую?

— По-моему, — сказал Петя, — самый лучший — второй, а самый плохой — третий.

— А мне самым лучшим кажется первый. Во втором я узнаю Петькин мост. Он согнул колени и поднялся на носки. Третий должен выпрямить ноги и переместить плечи в сторону рук так, чтобы они оказались над кистями. Теперь я вижу, как это сделать.

Саша нанес на рисунки стрелки, показывающие, что нужно сделать, чтобы исправить ошибки (рис. 8).



Рис. 8

1 2 3

Рис. 8

— Молодец, Саша! Акробат должен быть предельно внимательным и наблюдательным, так как даже едва заметные ошибки в положении рук, коленей и туловища могут привести к грубым искажениям упражнения.

Кувырки проверять не буду, а шпагаты показывайте. Шпагат левой делаете отлично! Прошу сесть на правую.

— Мы учили только на одну.

— Это ваша ошибка. Гимнасты, акробаты, артисты цирка и балета должны делать не два, а три шпагата: на правую ногу, на левую и прямой. Ученик, хорошо выполняющий шпагаты и мосты, уже наполовину акробат. В цирке есть так называемая пластическая акробатика. Ее упражнения построены на гибкости одного или нескольких партнеров. Кроме того, гибкость помогает легко, красиво и точно выполнить такие акробатические упражнения, как перевороты, равновесия и даже некоторые сальто.

Чтобы дать вам правильные советы для дальнейших занятий, прошу выполнить еще одно упражнение — на силу. Проведем его в виде сорев-

нований. Кто большее число раз согнет и разогнет руки в упоре лежа. Правила такие: руки сгибать до касания грудью пола, не прогибаясь и не сгибаясь.

Петя, начинай! Раз, два, три, четыре... Ну, брат, совсем не густо. Даже на двойку не дотянул.

Саша! Раз, два, три, четыре, пять, шесть... Тоже не далеко ушел. Запомните: акробат должен отжиматься не менее 20 раз, причем делать это легко и быстро.

Теперь главное. Если вы серьезно решили заниматься акробатикой, знайте, что это совсем не просто. Чтобы добиться хороших результатов в любом деле — а в спорте особенно, — нужно много и упорно трудиться. Я с удовольствием буду вам помогать и направлять ваши действия, но заниматься вы будете сами, без меня. Так что осуществление вашей мечты в ваших руках. Гадать, какая дорога предстоит вам, еще рано. Начнем с того, что одинаково необходимо и спортсменам, и артистам, — с развития силы, гибкости и ловкости.

Развивай силу и гибкость

— Акробатические упражнения очень разнообразны. К тому же они могут выполняться как одним человеком — одиночные упражнения, так двумя или несколькими — парные и групповые упражнения. Но самое интересное в акробатике то, что ее упражнения не имеют пределов сложности. Это легко доказать на примере любого элемента. Возьмем сальто.

Когда-то, давным-давно, только наиболее отчаянные акробаты пытались перевернуться в воздухе. Для многих это заканчивалось печально, и, вероятно, поэтому прыжок получил необычное название — «сальто-мортале», что в переводе с итальянского означает «смертельный прыжок». Шли годы. Сальто стало доступно большинству акробатов. В 1895 году русский артист цирка Иосиф Сосин сделал рекордный прыжок — он дважды перевернулся в воздухе над манежем



Александр Сосин

без всяких приспособлений и снарядов. Двойное сальто долго считалось сверхсложным прыжком, по-цирковому — «трюком». Артисты многих стран мира пытались повторить это эффектное упражнение, но безуспешно. Среди артистов удачливым оказался лишь сын Иосифа Сосина, Александр, который в течение многих лет демонстрировал двойное сальто и другие сложные прыжки в различных странах мира.

Затем на штурм двойного сальто пошли спортсмены-акробаты. Нужна была большая смелость, чтобы отважиться на двойное вращение в воздухе без специальных страховочных устройств. Но киевлянину Леониду Свешникову, бывшему капитану разведки, смелости не занимать. Не раз в годы войны совершал он со своими бойцами опасные рейды через линию фронта и возвращался с нужными сведениями или с пленным фашистом. В 1949 году он первым из спортсменов повторил достижение артистов Сосиных. Произошло это в Киеве, на первом послевоенном чемпионате Советского Союза. Через три года в нашей стране стало более 10 исполнителей этого прыжка, а в 1956 году на чемпионате СССР двойное сальто выполняли 38 участников.

В дальнейшем стало ясно, что двойное сальто не предел. Минский школьник Вадим Биндлер в 1974 году первым в мире исполнил тройное сальто. В настоящее время, когда тройное сальто делают уже более 15 акробатов нашей страны, прыгунам задают вопрос: «Выполнимо ли чет-

верное сальто?» «Вполне,— отвечают они,— но на это потребуется не менее 10 лет».

— Ну, Борис Павлович, сальто это особый элемент, а как же, например, можно усложнять кувырок?— спросил Саша.

— Точно так же. Кувырок, или, по-цирковому, кульбит, делают все ребята. Предложите им сделать кувырок через стул или стол, и для многих это будет совсем непросто. А в цирке делают кульбиты через лошадей и даже слонов. Исключительным мастером этих трюков был всемирно известный клоун Виталий Лазаренко. В 1914 году он установил своеобразный рекорд, прыгнув через трех слонов. Спортсмены-гимнасты по-своему усложняют кувырки. Представьте себе полтора сальто вперед с приземлением на руки в кувырок и вам станет ясно, что кувырки могут быть не менее сложными, чем двойное и даже тройное сальто.

Однако я заговорился и не сказал

самого главного. Нет ни одного, даже самого легкого, акробатического упражнения, для выполнения которого не потребовалась бы сила или гибкость. Поэтому первые занятия должны быть направлены в основном на развитие этих качеств.

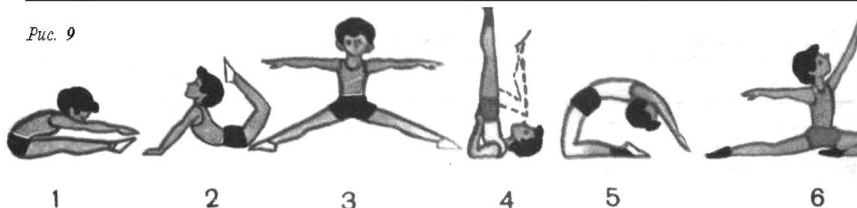
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Сегодня каждому из вас я даю по два комплекса упражнений. Ты, Соловьев, разучишь упражнения на гибкость и обучишь им Павлова, а Павлов выполнит такое же задание по силовым упражнениям. Перепишите первый комплекс в свой спортивный дневник и выполняйте его в течение недели. По возможности занимайтесь вместе. Так будет легче освоить упражнения и избежать ошибок. Не забывайте проводить соревнования между собой и старайтесь победить в них. Соперничество вырабатывает бойцовский характер и силу воли, необходимую для спортивного роста.

Упражнения для развития гибкости (первый комплекс)

п/п	Описание упражнений и указания к выполнению	Рисунки (рис. 9)	Количество повторений
1	Наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер) То же без помощи рук Кольцо в упоре лежа (ноги максимально приблизить к голове)	1	6—8 раз по 3—4 сек
2	Широкое разведение ног в стороны скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками)	2	4—6 раз по 3—4 сек
3	Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками (стойка должна быть прямой, без сгибания)	3	4—6 раз по 3—4 сек
4	Мост стоя на коленях (пальцами коснуться пола)	4	4—6 раз по 3—4 сгибания и разгибания
5	Полушпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед)	5	4—6 раз по 4—6 раз правой и левой ногой

Рис. 9



Упражнения для соревнований: кто лучше выполнит наклон, прогибание, стойку.

**Упражнения для развития силы,
(первый комплекс)**

№ п/п	Описание упражнений и указания к выполнению	Рисунки (рис. 10)	Количество повторений
1	Сед углом без опоры на руки (ноги поднимать возможно выше)	1	3—4 раза по 4—6 сек
2	Прогибание лежа на животе (прогнуться максимально, ноги не сгибать, колени не разводить)	2	4—6 раз по 4—8 сек
3	Упор лежа, опираясь на одну руку (свободная рука в сторону или вверх)	3	3—4 раза по 4—8 сек на правой и левой руке
4	Приседание на одной ноге с поддержкой за стул или гимнастическую стенку	4	По 5—8 раз на правой и левой ноге
5	Из положения сидя на стуле, упор согнув ноги. То же, но обе руки на сиденье	5	15—20 раз с отдыхом
6	Отжимание в упоре лежа (не сгибаться и не прогибаться, грудью касаться пола)	6	15—20 раз с отдыхом
7	Прыжки вверх выпрямившись (высота максимальная, руки вверх, носки в полете оттягивать)	7	15—20 раз с отдыхом

Упражнения для соревнований:

- 1) кто дольше сохранит положения 1, 2, 3,5;
- 2) кто повторит без отдыха большее число раз упражнения 4, 5, 6.

**Упражнения для развития гибкости
(второй комплекс)**

№ п/п	Описание упражнений и указания к выполнению	Рисунки (рис. 11)	Количество повторений
1	Наклон вперед, касаясь грудью бедер, а) подтягиваясь руками б) без помощи рук	1	6—8 раз по 3—4 сек
2	В стойке на лопатках с поддержкой руками опускание и поднятие прямых ног	2	4—6 раз по 3—4 опускания
3	Широкое разведение ног с наклоном вперед (тело горизонтально полу, слегка прогнуто)	3	4—6 раз по 4—6 сек
4	Сгибание и разгибание ног в положении «мост»	4	6—10 раз с отдыхом
5	Высокий угол в упоре сидя (ноги вертикально, руки не сгибать)	5	4—6 раз по 6—10 сек
6	Шпагат правой и левой скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками, бедрами коснуться пола)	6	По 4—6 раз правой и левой ногой

Упражнения для соревнований: кто лучше выполнит наклон, мост, шпагат, стойку.