

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр внешкольной работы»
Московского района города Казани**

**ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
НА СНАРЯДЕ «ВОЗДУШНАЯ ПЕТЛЯ»**

Авторы-составители:

Остроухова Елена Викторовна,
Шайкина Анастасия Андреевна,
педагоги дополнительного образования

КАЗАНЬ 2021

Аннотация

В данной методической разработке представлено описание техники исполнения наиболее эффективных упражнений с использованием снаряда «Воздушная петля» для учащихся объединений художественной направленности «Цирковое ревю» и «Воздушная гимнастика». Упражнения систематизированы по степени сложности исполнения (стартовый, базовый, продвинутый уровни), сформулированы возможные сложности, риски.

Данная методическая разработка предназначена для педагогов дополнительного образования, осуществляющих реализацию программ по цирковому искусству.

Упражнения на снаряде «Воздушная петля»

<i>Стартовый уровень (в раскрытом виде)</i>		
Название элемента	Фото	Описание элемента
Леж на боку		Леж на боку ноги вместе, правой рукой держимся за край петли, левая вытянута в продолжение тела.
Группировка		Исходное положение – леж на боку, сгибаем ноги в коленях и подтягиваем их к себе.
Прогиб назад		Исходное положение – леж на боку, сгибаем ноги в коленях и прогибаем спину назад, стараемся достать головой до стоп.
Леж на боку с вытягиванием ноги		Исходное положение – леж на боку, поднимаем ногу вверх, стремимся подтянуть ее к уху.

Стартовый уровень (в закрытом в виде)

<p>Прогиб в вися на подколенке с опорой на руках</p>		<p>Закрепить подколенку на петле, руками держимся и прогибаемся в спине.</p>
<p>Вис на спине в разножке</p>		<p>Закрепляем поясницу на петле и раздвигаем ноги в поперечный шпагат.</p>
<p>Вис на спине в полушпагате с захватом петли</p>		<p>Исходное положение – вис на спине в разножке, ведем одну ногу вперед и закрепляем ее на подколенку, вторую – прямую уводим назад.</p>
<p>Вис на спине в задней затяжке</p>		<p>Исходное положение – вис на спине в полушпагате с захватом петли, вытягиваем закрепленную ногу наверх, вторую сгибаем в колене и делаем захват руками.</p>
<p>Вис на спине в коробочке</p>		<p>Исходное положение – вис на спине в разножке, сгибаем обе ноги и берем захват</p>
<p align="center">Базовый уровень</p>		

<p>Вис на спине в разножке с провисом</p>		<p>Закрепляем поясницу на петле и раздвигаем ноги в поперечный шпагат.</p>
<p>Разворот из вися на спине</p>		<p>Исходное положение - вис на спине в полушпагате с захватом петли, выполнить разворот корпуса, вытянуть вперед руку.</p>
<p>Передняя затяжка из вися на спине</p>		<p>Исходное положение - вис на спине в полушпагате с захватом петли, вытянуть закрепленную ногу и опустить вниз противоположную ногу.</p>
<p>Складка</p>		<p>Лечь на тазобедренные кости, свесить ноги и корпус вниз.</p>
<p>Ласточка</p>		<p>Исходное положение – складка, поднять ноги и корпус параллельно полу, придерживаться руками.</p>

Ласточка с захватом ноги		Исходное положение – ласточка, одну ногу согнуть в колене и захватить ее рукой.
Равновесие на пояснице		Закрепляем поясницу на петле, отпускаем руки, находим баланс.
Группировка на пояснице		Закрепляем поясницу на петле, ноги держим в группировке.
Вис на спине в полушпагате с полным захватом петли		Исходное положение – вис на спине в разножке, ведем одну ногу вперед и закрепляем ее на подколенку на оба полотна, вторую - прямую уводим назад.
Складка из виса на спине		Исходное положение - вис на спине в полушпагате с полным захватом петли, подняться на руках и перевести тело в складку.

Атитют		Исходное положение – складка из виса на спине, правой рукой держимся и разворачиваем тело в атитют.
Вис на руках в шпагате		Из положения сидя закрепить руки на петле и развести ноги в шпагат.
Вис на руках на подколенке		Исходное положение – вис на руках в шпагате. Закрепить ногу на подколенке, прогнуться в спине.
Вис на руках в разножке		Встать на петлю ногами, закрепить руки и развести ноги в разножку.
Группировка с закрепленными ногами		Закрепить стопы в петлю, согнуть ноги и сесть.

<p>Вис с закрепленными ногами</p>		<p>Исходное положение - группировка с закрепленными ногами. Опустить корпус вниз, руки в стороны.</p>
<p>Вис с закрепленными ногами, согнуто</p>		<p>Исходное положение - вис с закрепленными ногами. Согнуть ноги, прогнуться в спине.</p>
<p>Складка в висе с закрепленными ногами, согнуто</p>		<p>Исходное положение - вис с закрепленными ногами, согнуто. Схватиться руками за петлю, ноги согнуты.</p>
<p>Вис на боку</p>		<p>Исходное положение – сидя на петле, переводим корпус на бок, одной рукой держимся за петлю.</p>
<p>Вис на задней поверхности бедра</p>		<p>Исходное положение – сидя на петле, отклоняем корпус назад, раздвигаем ноги и держим их в напряжении, находим баланс.</p>

<p>Вис на подколенках</p>		<p>Исходное положение – сидя на петле. Спустить на подколенки, отпустить руки, развести их в стороны.</p>
<p>Группировка на подколенках</p>		<p>Исходное положение – вис на подколенках. Поднять корпус к коленям, закрепить руки на петле.</p>
<p>Вис на руках ноги вместе</p>		<p>Встать на петлю ногами, закрепить руки и опустить ноги прямо.</p>
<p>Затяжка стоя на петле</p>		<p>Исходное положение – стоя на петле. Закрепить ногу в затяжке на петле.</p>
<p>Затяжка с согнутой ногой стоя на петле</p>		<p>Исходное положение – затяжка стоя на петле. Верхнюю ногу согнуть в колене.</p>

Затяжка стоя на петле с прогибом		Исходное положение – затяжка стоя на петле. Держась одной рукой за петлю, откинуть корпус назад и прогнуться в спине.
Вис «подготовка к обрыву»		Исходное положение - вис на спине в разножке. Закрепить ноги на подколенки, руки в стороны.
Предварительный подъем «подготовка к обрыву»		Исходное положение - вис «подготовка к обрыву». Поднять корпус и закрепить руки.
Подъем «подготовка к обрыву»		Исходное положение - предварительный подъем «подготовка к обрыву». Подтянуться на руках и вытянуть ноги.
Вис в разножке «подготовка к обрыву»		Исходное положение – подъем «подготовка к обрыву». Руки вытянуть вверх, ноги развести в разножку.

<p>Коробочка в вися «подготовка к обрыву»</p>		<p>Исходное положение - вис в разножке «подготовка к обрыву». Увести ноги назад и прогнуться в спине.</p>
<p>Вис на подмышках</p>		<p>Закрепиться на подмышках на петле. Руки в стороны, ноги в «свастику».</p>
<p>Вис на одной подколенке</p>		<p>Закрепиться на одной подколенке, вторая нога уведена назад, руки в стороны, спина прогнута.</p>
<p>Кувырок с одной подколенки</p>		<p>Из положения прогиб в вися на подколенке с опорой на руках махом ноги совершить кувырок.</p>
<p>Вис в шпагате на задней поверхности бедра</p>		<p>Исходное положение – сидя на петле, вытащить одну ногу назад (из петли), натянуть колени и развести их в шпагат.</p>

<p>Вис в шпагате на бедре</p>		<p>Исходное положение – сидя в петле, натянуть колени, руками держась за одно полотно, увести ногу в боковую затяжку, корпус отклонить вниз.</p>
<p>Закрутка «парус»</p>		<p>Исходное положение - вис в шпагате на задней поверхности бедра. Увести руки на правое полотно, сделать замок ногой и поднять корпус вверх.</p>
<p>Вис «треугольник»</p>		<p>Исходное положение – стоя на петле. Опереться спиной на одно полотно, руки увести вверх и разъехаться до положения сидя с вытянутыми ногами.</p>
<p>Вис на одном носке и руке</p>		<p>Закинуть одну ногу на носок, отпустить руку, прогнуться в спине.</p>
<p><i>Продвинутый уровень</i></p>		
<p>Вис на шее</p>		<p>Закрепить шею на петле, отпустить руки, ноги держать в свастике.</p>

Передний флажок		Закрепить руку на петле замком, перевести корпус в складку, руку вытянуть вдоль тела.
Передний флажок с согнутой ногой		Исходное положение – передний флажок, согнуть одну ногу в колене.
Кувырок на двух ногах		Исходное положение – группировка на подколенках, силой рук совершить кувырок и сесть на петлю.
Вис «треугольник» без рук		Исходное положение – вис «треугольник», руки развести в стороны и найти равновесие.
Вис на одном носке		Закинуть одну ногу на носок, отпустить руки.

Захват ногами без рук		Исходное положение - вис на руках в разножке, совершить мельницу ногами, закрепить ноги друг об друга и отпустить руки.
Обрыв на подколенки		Совершить обрыв из положения вися на задней поверхности бедра в вис на подколенках.
Обрыв на подмышки		Совершить обрыв из вися в разножке «подготовка к обрыву» в вис на подмышках.
Обрыв из затяжки на спину		Совершить обрыв из затяжки стоя на петле с прогибом в вис на спине в полушпагате с захватом петли.
Обрыв из ласточки в подколенку		Совершить обрыв из ласточки с захватом ноги в вис на одной подколенке.
<i>Парные элементы</i>		
Двойная группировка с закрепленными ногами		Закрепить стопы в петлю, согнуть ноги и сесть, взяться за руки чтобы повернуться лицом к лицу.

<p>Двойная ласточка</p>		<p>Исходное положение – складка, поднять ноги и корпус параллельно полу, придерживаясь руками.</p>
<p>Двойной вис с закрепленными ногами, согнуто</p>		<p>Исходное положение - вис с закрепленными ногами. Согнуть ноги, прогнуться в спине. Развернуться спиной друг к другу и взяться руками.</p>
<p>Двойной продольный шпагат</p>		<p>Разъехаться в продольный шпагат, закрепляя стопы на разных петлях. Элемент выполнять синхронно.</p>
<p>Двойной вис на поясице с опорой на петлю партнера</p>		<p>Закрепляем поясицу на петле, одну ногу кладем на петлю партнера, вторую сгибаем в колене. Элемент выполнять синхронно.</p>
<p>Двойной вис на подмышках</p>		<p>Закрепиться на подмышках на петле. Руками и передними ногами схватиться друг за друга, ноги перевести в «свастику».</p>
<p>Двойной вис на спине в полушпагате с полным захватом петли</p>		<p>Исходное положение – вис на спине в разножке, ведем одну ногу вперед и закрепляем ее на подколенку на оба полотна, вторую - прямую уводим назад. Берем руками ногу партнера.</p>

<p>Двойная закрутка «парус»</p>		<p>Исходное положение - вис в шпагате на задней поверхности бедра. Увести руки на правое полотно, сделать замок ногой и поднять корпус вверх. Руки свести между собой, согнуть синхронно одну ногу.</p>
<p>Двойной вис на подколенке</p>		<p>Закрепиться на одной подколенке, вторая нога уведена назад, руки в стороны, спина прогнута.</p>
<p>Двойной вис на одной подколенке с рукой</p>		<p>Исходное положение – двойной вис на подколенке, одной рукой держимся за петлю, другой берем партнера за руку, ноги скрещиваем между собой.</p>

Список литературы

1. Альперов Д.С. На арене старого цирка. – Москва: Спутник, 2007. – Текст непосредственный.
2. Правила соревнований по воздушно-спортивному эквилибру <https://air-acro.ru/event/2/rules>