

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

**ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
НА СНАРЯДЕ «ВОЗДУШНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК»**

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 «Воздушный треугольник» для учащихся объединений художественной направленности «Цирковое ревю» и «Воздушный балет». 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 «Воздушный треугольник»

<i>Стартовый уровень</i>		
Название элемента	Фото	Описание элемента
Вис на двух подколенях		Вис на двух подколенях, руки в стороны.
Вис на руке и одной подколене,		Исходное положение – вис на двух подколенях. Одна рука держит перекладину треугольника, вторая вытягивает ногу в переднюю затяжку, спина в максимальном прогибе.

<p>Вис на петле в складке</p>		<p>Исходное положение – сидя на перекладине. Рука зацепляется в петлю. Ноги ставятся на стопы на перекладине, вытягиваются в коленях. Вторая рука вдоль ног.</p>
<p>Вис в петле на руке</p>		<p>Исходное положение – вис на петле в складке. Одну ногу уводим в шпагат, спина максимально прогнута, вторая рука – в сторону.</p>
<p>Вис в петле на руке, ноги вместе</p>		<p>Исходное положение – вис на петле в руке. Уводим вторую ногу с перекладины, ноги вместе. Свободная от петли рука держит середину перекладины, спина прямая.</p>
<p>Базовый уровень</p>		
<p>Вис на одной подколенки</p>		<p>Исходное положение – вис на двух подколенках. Уведение одной ноги через ронд назад. Руки вниз.</p>

<p>Вис на одной подколенки в обратной затяжке</p>		<p>Исходное положение - вис на одной подколенки. Заднюю ногу берем в обратную затяжку двумя руками.</p>
<p>Вис на спине ноги врозь</p>		<p>Вис на спине осуществляется в пояснице, ноги врозь, руки опущены вниз.</p>
<p>Вис на спине в кораблике</p>		<p>Исходное положение – вис на спине ноги врозь. Ноги уводятся в кораблик и фиксируются руками. Держится равновесие.</p>
<p>Разворот</p>		<p>Исходное положение – сидя, правая рука держится за треугольник, ноги зацеплены в углу, выполняется разворот корпуса, левая рука продолжает линию туловища.</p>

<p>Вис в петле с разворотом</p>		<p>Исходное положение – вис в петле на руке. Выполняется разворот корпуса от треугольника, свободная нога согнута.</p>
<p>Вис в петле в затыжке</p>		<p>Исходное положение – вис в петле с разворотом. Согнутая нога берется в затыжку.</p>
<p>Вис в полумосте</p>		<p>Ноги стоят на перекладине, руки держатся за верхний угол. Осуществляется максимальный прогиб в спине.</p>
<p>Вис в шпагате на нижних петлях</p> <ul style="list-style-type: none"> • Продольный шпагат 		<p>Ноги зацеплены на нижних петлях и развернуты в продольный шпагат, руки держат петлю, на которых висит передняя нога.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Поперечный шпагат 		<p>Ноги зацеплены на нижних петлях и развернуты в поперечный шпагат, руки держатся за разные петли</p>
---	---	--

Продвинутый уровень

<p>Русский шпагат</p>		<p>Исходное положение – вис в полумосте. Корпус выпрямляется, нога отводится в шпагат.</p>
-----------------------	--	--

<p>Передний флажок</p>		<p>Рука держится за перекладину, перевести корпус в складку, руку вытянуть вдоль тела.</p>
------------------------	---	--

<p>Вис на носках</p>		<p>Зацепить носки за перекладину, отпустить руку.</p>
----------------------	---	---

<p>Вис на пятках</p>		<p>Зацепить пятки за перекладину, ноги согнутые, руки вниз.</p>
<p>Задний флажок</p>		<p>Рука держится за перекладину, перевести корпус в заднюю складку, вторая рука уходит в противовес.</p>
<p>Задний бланш</p>		<p>Удержание корпуса параллельно полу с вывернутыми плечами.</p>
<p>Выворот</p>		<p>Вис на руках с вывернутыми плечами.</p>

<p>Вис в затяжке</p>		<p>Исходное положение – передний флажок. Захват рукой одной из ног и вытягивание боковой затяжки.</p>
<p><i>Парные элементы</i></p>		
<p>Двойной вис на поясице в разножке</p>		<p>Повиснуть на нижних петлях в поясице ноги врозь.</p>
<p>Двойной вис на поясице</p>		<p>Исходное положение – двойной вис на поясице в разножке. Правая нога зацеплена за петлю, руки соединены друг с другом.</p>
<p>Двойной вис с закрепленными ногами в положение «ласточка»</p>		<p>Исходное положение - двойной вис на поясице. Руками разворот корпуса наверх, левая нога согнута, правая выпрямляется.</p>

<p>Двойной вис в кораблике</p>		<p>Исходное положение – двойной вис на пояснице в разножке. Ноги уводим назад и сгибаем, руками удерживаем ноги.</p>
<p>Двойной вис на подмышках</p>		<p>Повиснуть на подмышках, правыми ногами закрепить друг за друга.</p>
<p>Двойной вис в шпагате.</p>		<p>Правая рука держится за нижнюю перекладину, левая рука держит правую ногу партнера. Левая нога опирается на петлю.</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>