

Перекид Вперед: Техніка Виконання, Навчання

Всі люди люблять і намагаються зробити елементарні акробатичні вправи, одним з яких є перекид. Техніка виконання перекиду вперед, а також тому - не така вже й складна, як це здається на перший погляд.

Базовий елемент акробатики можуть виконати все, але найголовніше - робити це правильно. Адже багато людей просто перекочуються через голову і думають, що не роблять ніяких помилок, хоча насправді в більшості випадків виконання перекидів вперед і назад без доброго знання теорії може привести не тільки до легким розтягуванням, але навіть до серйозних травм.

Перекид є базовим вправою в гімнастиці. Техніка виконання перекиду вперед або назад насправді проста, хоча і вимагає особливої уваги. Базовий елемент такого типу рекомендується виконувати не тільки людям, які професійно займаються гімнастикою або будь-яким іншим видом спорту, але і навіть тим, хто досить рідко вдається до будь-яких фізичних вправ.

Перекид допомагає вдосконалювати власні акробатичні навички для того, щоб в майбутньому виконувати більш серйозні трюки, наприклад, сальто вперед і назад.

Підготовка до виконання

Перекиди вперед і назад, техніка виконання яких надана нижче, є вправами, під час виконання яких людина здійснює переверот всього тулуба через голову. Все це робиться на горизонтальній поверхні. Щоб правильно виконати елемент, необхідно чітко засвоїти основні аспекти, завдяки яким перекид можна буде зробити правильно і безпечно.

В період навчання потрібно приділяти особливу увагу угрупованню тіла. Це означає, що потрібно якомога щільніше притиснутися колінами до грудного відділу, при цьому округляючи хребет і згинаючи шию, опускати голову вниз, притискаючи до колін. Для цього існують розминочні вправи для рук, ніг і шиї, які обов'язково необхідно робити перед шкереберть.

Як перекидатися тому

Способів угруповання існує декілька: лежачи, сидячи, а також з положення напівприсівши. Перед виконанням перекиду обов'язково потрібно відточити навички угруповання, щоб уникнути травм. Основна вправа буде легко виконуватися тільки при добре розробленій угрупованню, а також ідеально підібраною швидкості поштовху при виконанні.

Перекидатися необхідно на мате. Для перекиду назад вихідне положення наступне: в упорі присівши на край мату, повернувшись до нього спиною. Далі перекид виконується в кілька етапів:

1. Угруповання. Спина округляється, підборіддя максимально щільно притискається до грудей, руки обхоплюють гомілки.
2. Поштовх і перекид. Відштовхнувшись ногами, робиться перекид на спину.
3. Переворот. Розмикаючи ноги і витягуючи їх за голову, робиться переворот, повертаючись в початкове положення.

Знаючи, як перекидатися тому, вже не так вже й складно буде виконати вправу "перекид вперед". Техніка виконання цього елемента надано нижче. Обидва перекиду потребують уваги, і виконувати їх рекомендується по черзі. Це позитивно вплине на хребет і значно поліпшить поставу.

Техніка виконання перекиду вперед

Дана вправа виконується практично аналогічно попередньому. Його також можна зробити за кілька етапів:

1. Угруповання. Сидячи з округленої спиною, руки ставляться на підлогу, голова нахилиється між рук.
2. Поштовх. Нахилиючись вперед і все ще впираючись руками в підлогу, ноги відштовхуються від землі.
3. Перекид. Робиться переворот, без завалювання на бік. Переносячи вагу, повернутися в початкове положення.
4. Підйом. Після здійснення перекиду ступні чітко впираються в підлогу, ноги розгинаються, а руки випрямляються над головою.

Для більш досвідчених спортсменів не важко зробити відразу 3 перекиду вперед. Техніка виконання цієї вправи досить проста. Зробивши один перекид, необхідно чітко приземлитися на ступні, а потім відразу ж виконати інший, знову чітко стати на ступні, після чого зробити третій.

Довгий перекид вперед: техніка виконання

Особливістю даного різновиду перекиду вперед є наявність польотного елемента, який здійснюється після відштовхування від поверхні ногами. Коли зроблений стрибок, необхідно в безопорному положенні зігнути тіло в області тазостегнових суглобів, а відразу ж після дотику долонями до опори зробити звичайний перекид вперед.

Навчання проходить в такій послідовності:

- спершу необхідно правильно навчитися виконувати звичайний перекид вперед, як описано в техніці виконання, наданої вище,
- потім з того ж вихідного положення потрібно виконати довгий перекид, при цьому повертаючись в положення сидючи,
- з полуприседа, відвівши обидві руки назад, робиться перекид стрибком, який завершується упором присівши,
- останнім йде перекид, що виконується після трьох кроків розбігу, який знову переходить в упор присівши.

1. Надто висока або занадто низька траєкторія, яка повинна бути в польотної фазі.
2. Розташування рук під власним тілом, а також різке згинання ліктів.

рекомендації

Крім техніки виконання також необхідно знати запобіжні заходи, щоб не заробити травму під час першого ж тренування. У цьому допоможуть поради професіоналів:

1. Щоб не завдати шкоди шиї, голову завжди необхідно притискати до грудей.
2. Не варто перекидатися в спідниці, так як вона заважає правильному виконанню.
3. Щоб не стати володарем безлічі синців і дрібних ран, слід виконувати вправу на м'якій поверхні.
4. Тренуватися потрібно в комфортній і еластичною одязі.
5. Новачкам найкраще здійснювати перші спроби на батуті, щоб відпрацювати швидкість.