Akrobatické cvičenie

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *12/08/2011 - 22:23*

Definícia

cvičenie, ktoré rozvíja koordinačné, rovnováhové, priestorovo orientačné schopnosti; vysoko koordinované výkony špeciálnej obratnosti celého tela na zemi i na náradí; tvorí základe artistických disciplín. Tvorí súčasť základnej gymnastiky, dielčej náplne osnov školskej telesnej výchovy; súčasť prípravy v športovej a modernej gymnastike, v skokoch do vody, skokoch na lyžiach, v úpolových športoch, krasokorčuľovaní, letectve, parašutizme, v ľadovom hokeji, futbale, volejbale. Hlavná súčasť pohybového obsahu súťažnej disciplíny - prostných vo viacboji športovej gymnastiky.

Akrobatické cvičenia poznáme:

1. skupinové akrobatické cvičenia, vo dvojiciach, trojiciach, štvoriciach i viacpočetných skupinách; využívajú hlavne rovnovážne postoje a polohy, akrobatické skoky a prevraty. Vo dvojiciach je jeden cvičenec tzv. "nosič" a druhý je "nesený", v trojiciach rozlišujeme cvičenca spodného, stredného a horného. Vo viacpočetnejších skupinách sú funkcie cvičencov rozdelené obdobne.

2.statické akrobatické cvičenia, ktoré sú cvičebným druhom, ktorý je charakterizovaný udržaním polohy. Rozlišujeme: rovnovážne postoje, t. j. polohy celého tela obojnož alebo jednonož s pripojenými pohybmi a polohami paží, trupu, alebo volnej nohy. Delia sa na: rovnovážne stoje, podrepy a drepy; rovnovážne kľaky, t.. j. polohy tela v kľaku obojnož alebo jednonož s pripojenými a polohami paží, trupu alebo voľnej nohy; akrobatické cvičenia v sede, t. j. rovnovážne polohy celého tela v sede znožmom, roznožmom, skríženom alebo v sede jednonož, pričom nohy môžubyť napnuté, pokrčené i skrčené; akrobatické cvičenia v ľahu , t. j. rovnovážne polohy celého tela v ľahu, nohy sú napnuté, pokrčené, alebo skrčené; akrobatické cvičenia v podpore, t. j. rovnovážne polohy celého tela v podpore prostom, t. j. vo vzpore, v kľuku, v podpore na predlaktiach alebo zmiešanom podpore, keď cvičenec opiera o podložku okrem horných končatín ešte inú časť tela, napr. hlavu pri stoji na hlave.

3. akrobatické skoky, sú druhom akrobatických cvičení; rozlišujeme akrobatické skoky znožmo, roznožmo, strihom (tzv. "nožničky") a jednonož. Podľa smeru pohybu sa rozlišujú na akrobatické skoky na mieste, vpred, vzad a bokom.

Zdroj

spracované podľa publikácie" Encyklopédie tělesné kultúry" , Olympia Praha, 1988 spracované podľa publikácie" Encyklopédie tělesné kultúry" , Olympia Praha, 1988

Autor

Autorský kolektív pod vedením hlavnej redakcie (predseda Ernest Demetrovič)

Výskyt

športový tréning, športová gymnastika

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/akrobatick%C3%A9-cvi%C4%8Denie