

## opis grup

akrobatyka sportowa

### strój uczestnika zajęć:

- Wygodne, niekrępujące ruchów krótkie spodenki
- Wygodna, niekrępująca ruchów koszulka z rękawem i zasłoniętym brzuchem
- Włosy upięte w kitkę, bardzo długie włosy prosimy upiąć w kok

### grupa akro\_1

poziom pierwszy (wiek 4-5 lat)

- zabawy gimnastyczne
- toczenia, czołgania
- zwis na rękach
- podstawowe ćwiczenia gibkościowe i koordynacyjne
- biegi, podskoki, zeskoki z podwyższenia
- pokonywanie przeszkód (gimnastyczne tory przeszkód)

### grupa akro\_2

poziom drugi (wiek 6-8 lat)

- zabawy gimnastyczne
- toczenia, czołgania
- znajomość podstawowych pozycji gimnastycznych (przysiad podparty, wagi, podpory, klęki, postawa, różne siady)
- podstawowe ćwiczenia gibkościowe
- podstawowy przewrót w przód oraz w tył w pozycji skulonej
- biegi, skoki, podskoki, zeskoki z podwyższenia.
- pokonywanie przeszkód (gimnastyczne tory przeszkód)
- skok kuczny, skok rozkroczny, skoki zawrotne (różne formy)
- pierwszy układ ćwiczeń wolnych

### grupa akro\_3

poziom trzeci (wiek 9-12 lat)

- przewroty rozkroczne w przód oraz w tył
- przewrót w tył oraz w przód o prostych nogach
- przewrót w przód z marszu i rozbiegu
- przewrót w przód lotny, nad przeszkodą
- stanie na głowie
- mostek wykonany samodzielnie + wstanie
- szpagat wykroczny, rozkroczny
- zamach do stania na rękach, stanie na rękach z asekuracją
- przerzut bokiem z miejsca, marszu, biegu

- przejścia w przód oraz w tył z asekuracją,
- ćwiczenia przygotowawcze do rundaka, nauka rundaka
- rozbieg, naskok, odbicie, lot, lądowanie
- skok kuczny, rozkroczny, zawrotny
- tory gimnastyczne
- układ ćwiczeń wolnych

## **grupa akro\_4**

poziom czwarty (wiek 13-17 lat)

- stanie i chodzenie na rękach
- stanie na głowie, wychwyt z głowy
- przerzut bokiem po rozbiegu
- mostek wykonany samodzielnie + wstanie
- szpagat wykroczny, rozkroczny
- przejścia w przód oraz w tył z asekuracją, z postawy
- przerzut w tył samodzielnie lub z asekuracją
- przerzut w przód
- rundak po rozbiegu
- salto kuczne w przód po rozbiegu, z naskoku (ścieżka, kostka)
- salto kuczne w tył z miejsca z asekuracją
- salto kuczne w tył po rundaku z asekuracją
- salto machowe po rozbiegu
- salto proste, łamane w przód po rozbiegu
- układy ćwiczeń wolnych