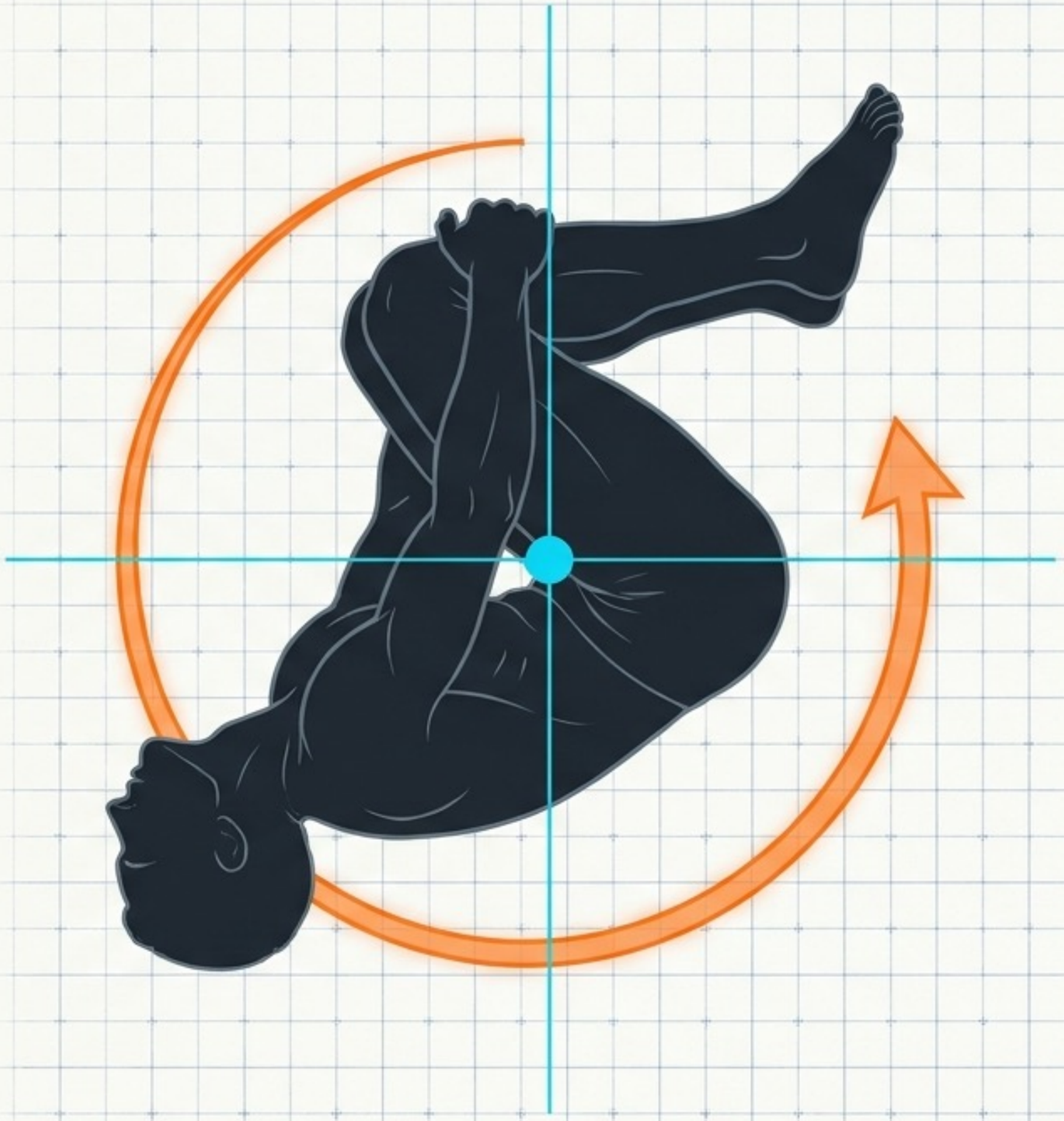
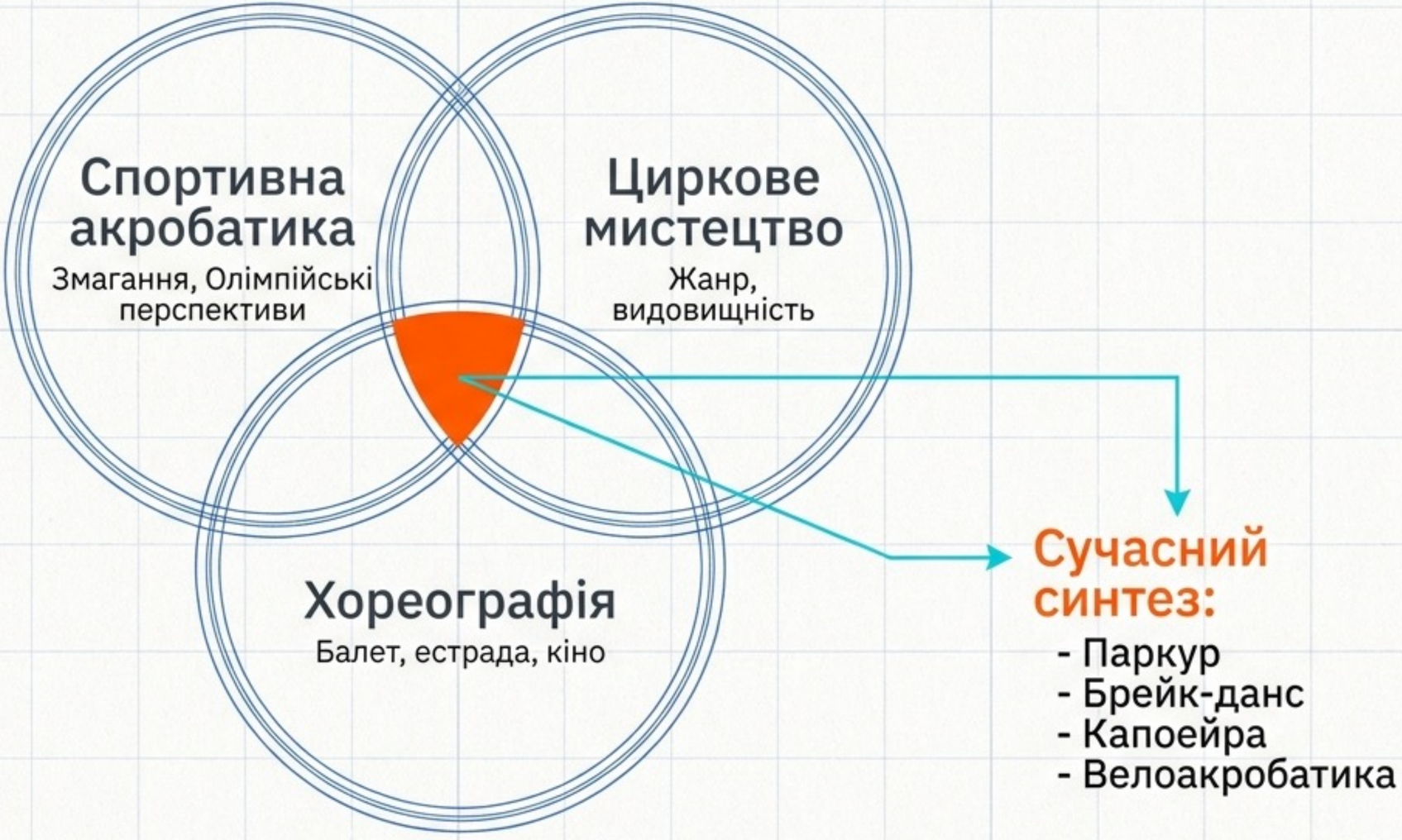
АКРОБАТИКА



Gemini Notebook

Еволюція та синтез акробатичного руху

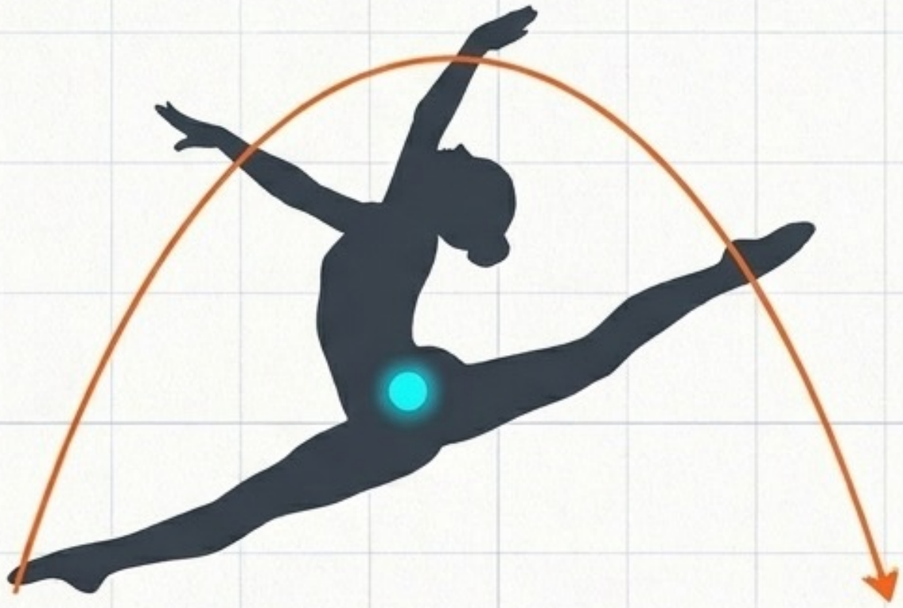


Gemini Notebook

Раціональна техніка для неприродних рухів



Акробатичні пози мають неприродний характер. Інтуїтивне виконання веде до травм.



Спортивна техніка — це найбільш раціональний спосіб вирішення рухового завдання. Вона перетворює ризик на контрольовану ефективність.

Gemini Notebook

Амортизація: Механіка безпечного приземлення

Figure 1

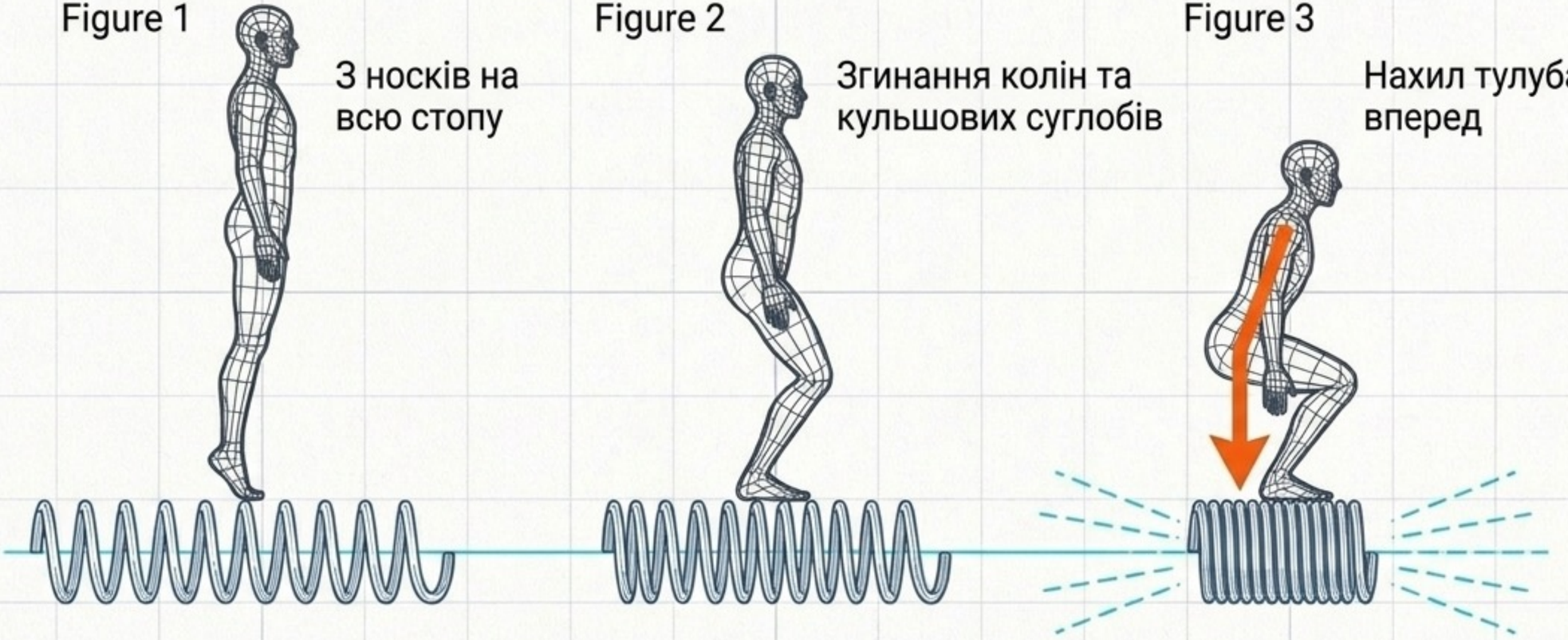
З носків на всю стопу

Figure 2

Згинання колін та кульшових суглобів

Figure 3

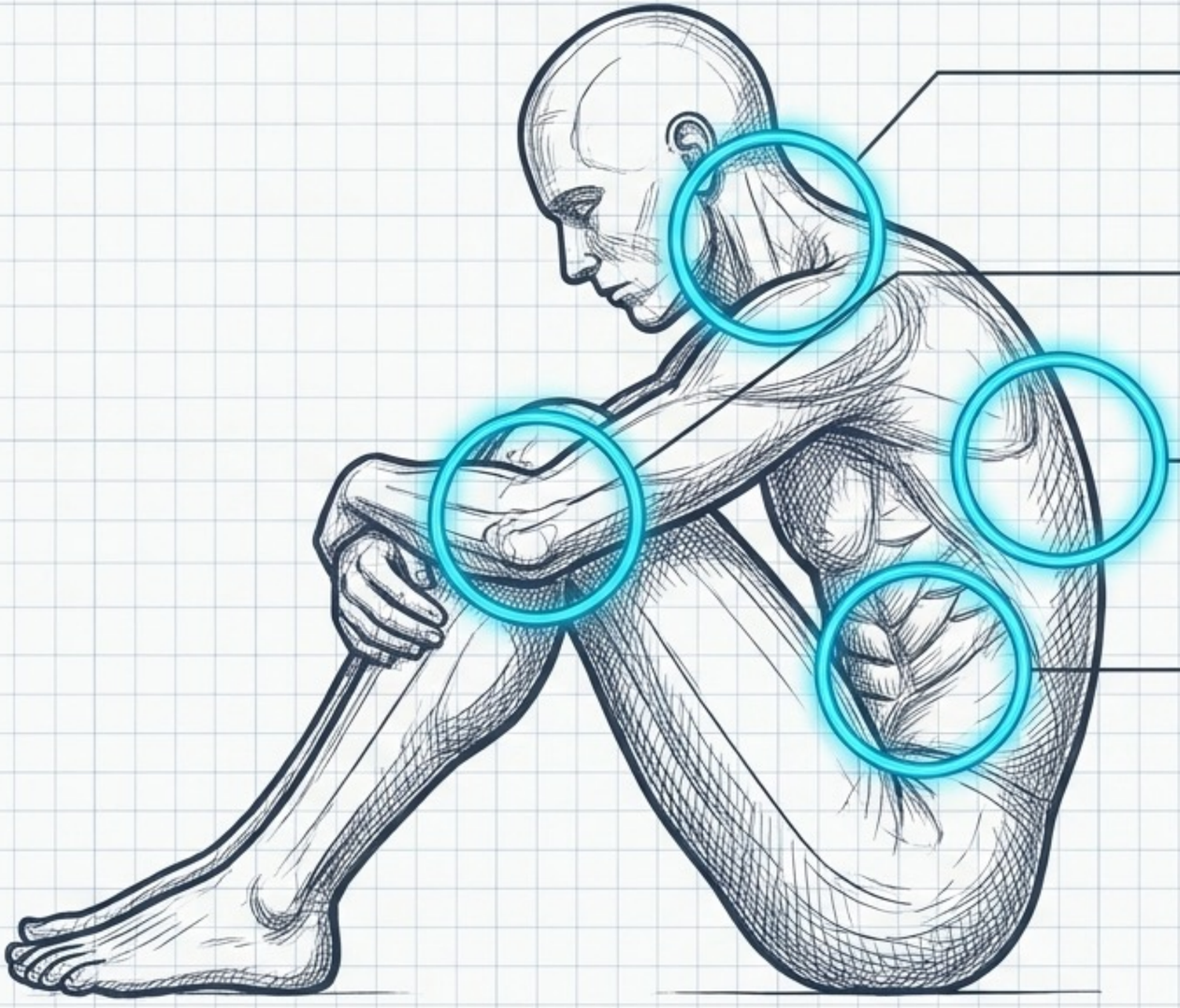
Нахил тулуба вперед



УВАГА: Приземлення на прямі ноги та випрямлене тіло **критично небезпечне.**

Gemini Notebook

Анатомія безпечного падіння



Утримання голови максимально далеко від опори.

Лікті притиснуті. Категорично заборонено виставляти прямі руки.

Округлена спина для переходу в перекат.

Координація напруження і розслаблення.

Сплановане падіння перестає бути небезпечним.

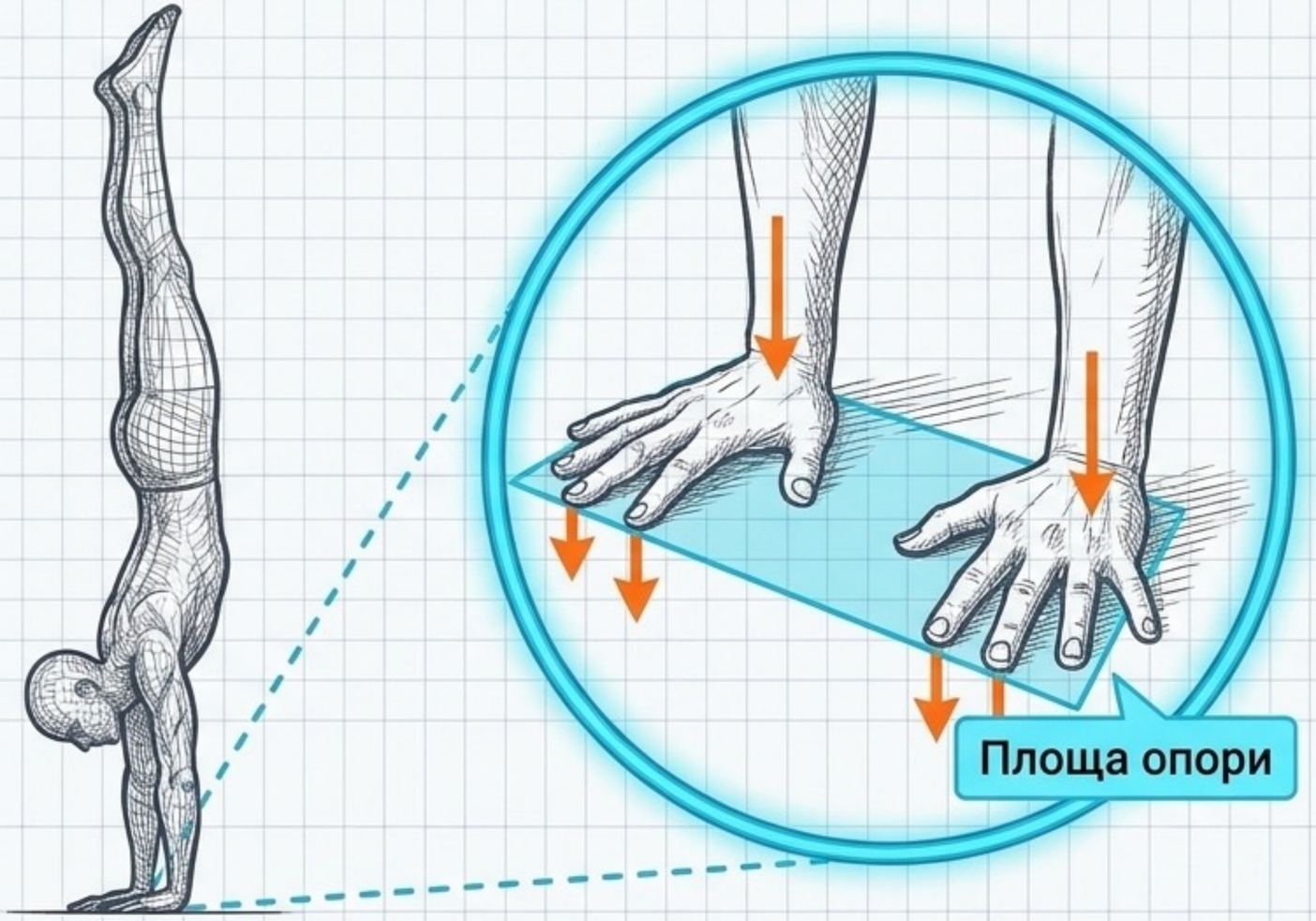
Gemini Notebook

Діагностична матриця: Приземлення проти Падіння

Dimensions	Приземлення	Падіння
Головна Мета	Погасити швидкість (Амортизація)	Уникнути травми ОРА (Перекат)
Положення тіла	Відкрите, напівприсід, ноги нарізно	Закрите, вузьке або звичайне групування
Контакт з опорою	Тільки стопи (з носків на повну стопу)	Послідовне торкання (Спина, лопатки, таз)
Психологічний стан	Заплановане завершення польоту	Рефлекторна реакція на втрату рівноваги

Gemini Notebook

Фізика рівноваги: Стійка на руках



Підтримання балансу:

1. Мікро-рухи у суглобах, найближчих до опори.
2. Регуляція зусиль пальців рук (натискання/відпускання).
3. Зміна місця опори при критичному відхиленні (переставлення рук).

Баланс — це не статичність, а безперервне відновлення стійкості.

Gemini Notebook

Кінетична еволюція: Від статики до динаміки

Повільні перевороти



Базовий елемент:	Гімнастичний міст (прогнуте тіло, опора на руки/ноги).
Фаза польоту:	Відсутня (постійний контакт з опорою).
Головна мета:	Розвиток гнучкості спини та плечового пояса.

Темпові перевороти



Базовий елемент:	Вальсет та Курбет (стрибок з рук на ноги).
Фаза польоту:	Присутня (безвідривна передача імпульсу).
Головна мета:	Накопичення інерції та зміна напрямку руху.

Gemini Notebook

Хронологія польоту: 4 фази стрибка



1. Розбіг

Вільний, ненапружений рух з поступовим прискоренням. Широка амплітуда маху рук.

2. Поштовх

Потужний, енергійний контакт з опорою (або підскок/Вальсет для інерції).

3. Політ

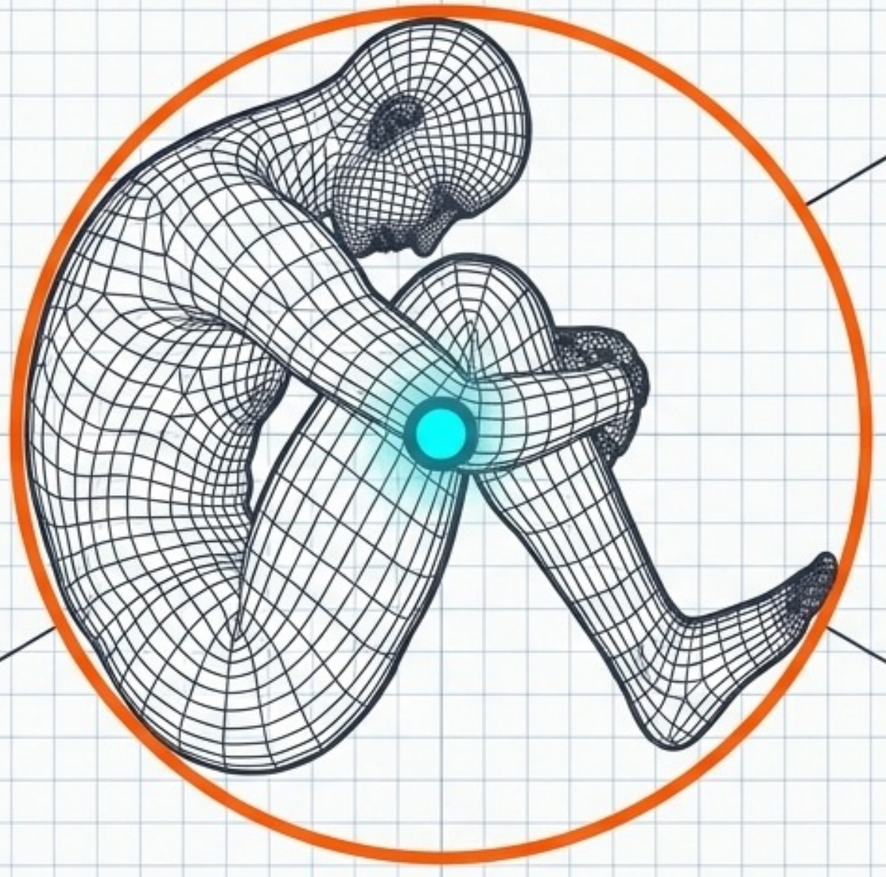
Фіксація положення тіла у просторі. Збереження рівноваги без опори.

4. Приземлення

Амортизація удару, гасіння швидкості.

Gemini Notebook

Орбіта центру мас: Механіка перекидів



М’який перекат без ударів.

Перевертання через голову зі схованим підборіддям.

Тренування вестибулярного апарату.

Перекид — це обертальний рух з послідовним торканням опори.

Gemini Notebook

Рондат: Кінетичний трансформатор



1. Вхід як у «колесо» (переворот боком).
2. Блокування інерції руками.
3. Курбет (стрибок з рук на дві ноги).

Правильний рондат не гасить, а збільшує швидкість розбігу, перенаправляючи її вгору.

Gemini Notebook

Акробатична Формула: Деконструкція Сальто



Енергія (Розбіг + Вальсет) + **Обертання** (Групування) + **Відсутність опори** (Політ) + **Амортизація** (Приземлення) = **САЛЬТО**

Складні акробатичні елементи — це лише **комбінація фундаментальних фізичних блоків. Опануй базу — підкориш повітря.**

Gemini Notebook

Сальто: Обертання без проміжної опори



Імпульс

Узгодженість маху рук та потужного відштовхування.

Захват

Під час групування необхідно жорстко захопити ноги за гомілки для прискорення обертання.

Фіксація

На відміну від базової амортизації, приземлення з сальто потребує жорстко напружених ніг для стабілізації великої інерції.

Gemini Notebook