

ИГРЫ С ГИРЯМИ

(А НУ-КА, СМЕЛЕЕ... ОП-ЛЯ!)

*Если за день у станка,
Затекла совсем рука,
Самый лучший способ в мире,
Помахать немного гирей...
В. Маяковский*

Испокон веков сильные люди пользовались большим уважением окружающих. Не случайно о чудо-богатырях сложено множество былин, песен, сказаний. Воспевая богатырей, народ наделял их самыми благородными чертами.

В России, пожалуй, ни одно празднество не обходилось без состязания силачей. Для демонстрации силы они пользовались различными предметами. В ход шли толстые бревна, мельничные жернова, камни, мешки с зерном. Однако наиболее популярным снарядом издавна были весовые гири, позволяющие показывать сложные упражнения, которые вызывали большой интерес у зрителей.

Жонглирование гирями или, как его называют, силовое жонглирование – это искусство, совершенствоваться в котором можно бесконечно.

Жонглировать можно одной или двумя 16, 24 или 32кг гирями, с открытыми или завязанными глазами, по-одиночке или с партнёром. Это зависит от умений и навыков, приобретённых на тренировках.

Для того чтобы ваша работа с гирей выглядела красиво, необходимо выполнять достаточно высокие броски, с полной амплитудой движений. А это требует не только силы, но и техники. Занятия силовым жонглированием развивают силу, ловкость, быстроту и выносливость.

Заниматься силовым жонглированием абсолютно безопасно при соблюдении следующих правил:

- Площадка должна быть ровной, но не жёсткой, чтобы гиря при падении не отскакивала и не раскололась (у чугунных гирь откалывается ручка).
- Должно быть достаточно свободного места для выполнения упражнений.
- Никто не должен находиться рядом с жонглёром.
- Выполнять упражнения с гирей, соответствующей своим возможностям. Начинать с лёгких гирь, а по мере освоения переходить к более тяжёлым.
- Чётко представлять упражнение, которое хочешь сделать.
- Ручка гири должна быть сухой (для этого периодически можно использовать тальк, посыпая им ладони).
- При неудачном броске гирию не следует ловить.
- Соблюдать дисциплину при групповых занятиях, так как любое баловство приводит к травмам.
- Не заниматься при плохом самочувствии.

Заниматься силовым жонглированием лучше всего на улице (в летнее время), но можно и в зале. В последнем случае надо оборудовать площадку из уложенных в два слоя гимнастических матов. И при этом помнить о том, что от частых падений гири быстро придут в негодность. Поэтому осваивать упражнения лучше на улице, а повторять и совершенствовать лучше в зале.

Последовательность освоения сложных упражнений следующая:

1. Мысленно представить упражнение и выполнить его имитацию.
2. Выполнить нужный бросок гири без ловли и понаблюдать за ней, оценивая правильность полёта.
3. Добиться правильного полёта гири с помощью многократных повторений.
4. Попытаться схватить гирию.
5. Добиться стабильного выполнения упражнения, практически без падений гири.

- б. Довести упражнение до свободного выполнения. (У атлетов, занимающихся силовым жонглированием, принято считать, что элемент освоен после того, как он выполнен без ошибок 10 раз подряд).
7. Обратить внимание на красоту и эффективность выполнения.

Исполнение любого элемента идёт за счёт согласованной работы ног и спины. Рука сопровождает гирию, выполняя в основном удерживающую функцию, а кисть направляет вращательное движение гири.

Осваивать технику силового жонглирования лучше всего с облегчёнными гириями (из лёгких сплавов) массой 6-8кг. Это в 3-4 раза сокращает срок изучения того или иного элемента.

В целях гармоничного развития правой и левой частей тела все упражнения надо уметь выполнять в обе стороны и обеими руками. Разучивая любое упражнение, его выполняют поочередно правой и левой рукой. На начальном этапе один подход – правой, другой – левой. Затем по мере освоения уже в одном подходе, постоянно чередуя руки. Ошибочным будет мнение о том, что сначала надо освоить упражнение одной рукой и только потом попытаться сделать его другой. В этом случае освоение упражнения будет более продолжительным. Здесь надо иметь в виду, что иногда упражнение левой (слабейшей) рукой получается лучше, чем правой, что позволяет быстрее понять ошибки. Кроме того, надо вспомнить об активном отдыхе, т.е. когда работает левая рука, правая быстрее отдыхает (и наоборот). Это значит, что усталость во время тренировки и после неё будет меньше, а восстановление пройдёт быстрее. С повышением усталости резко снижается ловкость, но именно она нужна для освоения новых движений.

Освоив два упражнения, их можно выполнять последовательно (в связке), а при большом количестве освоенных упражнений соединить их в определённой последовательности, составив комбинацию.

На первом этапе обучения рекомендуется выполнять махи в различных плоскостях (без бросков), почувствовать вес гири, усилия их удержания в различных точках. Затем уже переходить к выполнению упражнений. Рассмотрим некоторые из них.

УПРАЖНЕНИЯ (ЭЛЕМЕНТЫ) ЖОНГЛИРОВАНИЯ.

1. Круговые движения гирей вокруг туловища (вправо и влево)

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, гиря в выпрямленных вниз руках удерживается за ручку сверху. Сделав небольшой замах влево, выполнить мах гирей вправо и отпустить левую руку. Правой рукой направить по дуге назад. За спиной перехватить гирию в левую руку и продолжить движение по дуге влево и вперёд. Спереди перехватить гирию в правую руку и т.д. После отдыха выполнить вращение в левую сторону.

2. Круговые движения гирей вокруг головы (вправо и влево)

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, гиря в выпрямленных вниз руках удерживается за ручку, расположенную перпендикулярно корпусу тела. Кисти расположены одна на другой хватом сверху. Немного раскатав гирию из стороны в сторону, поднять её маховым движением до уровня плеч и вращать вокруг головы на согнутых руках. После отдыха вращение в другую сторону.

3. Махи гирей до уровня плеч (в плоскости перпендикулярной корпусу тела)

Исходное положение (и.п.): Ноги на ширине плеч, гиря поставлена впереди ног на расстоянии 20-30см и расположена дужкой параллельно корпусу тела. Сгибая ноги, наклоняя туловище, правой рукой хватом сверху взяться за ручку гири. Слегка поднять гирию и послать назад между ногами, затем, используя возвратное движение гири, быстро разгибая спину и ноги, маховым движением поднять гирию до уровня плеч. Затем, наклоняя туловище и сгибая ноги, послать гирию

назад между ногами, на обратном движении повторить упражнение. Выпрямляя туловище – вдох, наклоня – выдох. Выполнить упражнение одной рукой, после отдыха другой. Во время выполнения упражнения надо почувствовать и запомнить момент остановки гири после движения вверх, перед началом движения вниз.

4. Подбрасывание гири до уровня плеч (в плоскости перпендикулярной корпусу тела)

Выполняется аналогично упражнению «махи гирей до уровня плеч», но в момент остановки гири на уровне плеч отпустить её, разогнув пальцы, а затем схватить и продолжить упражнение. Если гиря улетает вперёд после разгибания пальцев, значит, выполняющий не полностью выпрямляется и отпускает гирю ниже уровня плеч.

Варианты:

А. Со сменой рук в момент остановки гири.

Б. С выполнением действий бросковой рукой в момент остановки гири:

- Согнуть руку в локте.
- Коснуться лба.
- Коснуться плеча (одноимённого и разноимённого).
- Коснуться живота.
- Хлопнуть в ладоши 1-2 раза и более.
- Коснуться плеч обеими руками.
- Коснуться бёдер (колен) обеими руками.
- Хлопнуть в ладоши за спиной.
- Коснуться пола свободной рукой.

5. Подбрасывание гири до уровня плеч (в плоскости перпендикулярной корпусу тела) с вращением

Данное упражнение имеет несколько вариантов, которые отличаются направлением вращения ручки гири (дужки) и количеством оборотов.

Варианты:

А. Так же как и в упражнении «Махи гирей до уровня плеч (в плоскости перпендикулярной корпусу тела)», маховым движением поднять гирю до уровня плеч, при этом полностью выпрямляясь. В момент остановки гири резко толкнуть ручку большим пальцем вверх, придав гире вращательное движение. Как только гиря сделает полный оборот в воздухе, поймать её за ручку (той же рукой или другой). Затем, наклоня туловище и сгибая ноги, послать гирю назад между ногами, на обратном движении повторяя упражнение.

Б. То же, но в момент остановки гири толкнуть ручку пальцами вниз.

В. То же, но ручку толкают наружу (правой рукой вправо, а левой влево) в горизонтальной плоскости.

Г. То же, но ручку толкают внутрь (правой рукой влево, а левой вправо) в горизонтальной плоскости.

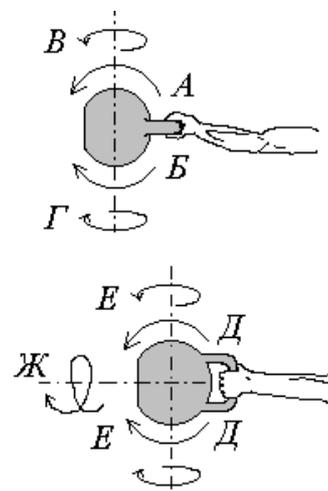
Д. В и.п. и во время движения гири её дужка располагается перпендикулярно корпусу тела человека. Вращение выполняется как вниз, так и вверх в вертикальной плоскости.

Е. То же, но ручку толкают внутрь или наружу в горизонтальной плоскости.

Ж. В верхней точке гире придаётся винтообразное вращение. В практике вращение «винтом» применяется редко.

З. Подбрасывание гири до уровня плеч с двумя (тремя) вращениями. Для этого придать ручке более сильное вращение.

И. Варианты данного упражнения выполняются поочередно то правой, то левой рукой. Подбросив гирю правой рукой – ловить левой, и наоборот.



Чтобы в полёте при вращении гири не вихляла (*А, Б, Е*) усилие при её закрутке следует прикладывать к середине дужки.

6. Подбрасывание двух гирь до уровня плеч

Выполняется аналогично упражнению «Подбрасывание гири до уровня плеч (в плоскости перпендикулярной корпусу тела)», но в каждой руке находится по гире.

Варианты:

А. То же, но с выполнением действий руками.

- Согнуть руки в локтях.
- Коснуться лба.
- Коснуться руками плеч (одноимённых и разноимённых).
- Коснуться живота.
- Хлопнуть в ладоши 1-2 раза и более.
- Коснуться бёдер (колен) обеими руками.
- Хлопнуть в ладоши за спиной.
- Коснуться руками пола.

7. Подбрасывание двух гирь до уровня плеч с вращением

И.п.: ноги шире плеч, гири поставлены впереди ног на расстоянии 20-30см и расположены дужками параллельно корпусу тела. Сгибая ноги и наклоняя туловище взяться за ручки гирь хватом сверху. Слегка поднять гири и послать назад между ногами, затем, используя возвратное движение гирь, быстро разгибая спину и ноги, маховым движением поднять гири до уровня плеч, при этом полностью выпрямляясь. В момент остановки гирь резко толкнуть ручки гирь, придав гилям вращательное движение. Как только гири сделают полный оборот в воздухе, поймать их за ручки. Затем, наклоняя туловище и сгибая ноги, послать гири между ног и на обратном движении повторить упражнение. Выпрямляя туловище – вдох, наклоняя выдох.

Варианты:

А. В момент остановки гирь толкать дужки большими пальцами вверх, заставив их, сделать один оборот от себя.

Б. В момент остановки гирь толкнуть дужки гирь вниз, заставив их сделать один оборот к себе.

В. Дужку одной гири толкнуть вверх, другой – вниз. Выполняя упражнение повторно, изменить направление вращения гирь на противоположное.

Г. Толкнув ручки гирь более сильно, придать им более быстрое вращение такое, чтобы они сделали два оборота.

Д. В и.п. и во время движения гирь их дужки располагается перпендикулярно корпусу тела человека. В момент остановки гирь их дужки толкают большими пальцами наружу (правой рукой вправо, а левой влево) в горизонтальной плоскости.

Е. В и.п. и во время движения гирь их дужки располагается перпендикулярно корпусу тела человека. В момент остановки гирь их дужки толкают внутрь (правой рукой влево, а левой вправо) в горизонтальной плоскости.

Ж. В и.п. и во время движения гирь их дужка располагается перпендикулярно корпусу тела человека. В момент остановки гирь производят их вращение как вниз, так и вверх.

8. Подбрасывание гири на максимальную высоту (без вращения) и ловля

Выполняется аналогично упражнению «подбрасывание гири до уровня плеч (в плоскости перпендикулярной корпусу тела)», но более энергичным движением подбросить гирю выше головы, а затем поймать, когда она будет опускаться. Во время подбрасывания гиря должна находиться спереди и не должна вращаться.

9. Подбрасывание гири двумя руками за тело

И.п.: ноги на ширине плеч, гиря в выпрямленных руках, удерживается за тело с боков. Слегка поднять гирю вперёд и послать её назад между ногами, затем, используя возвратное движение гири, быстро разгибая ноги и спину, маховым движением подбросить гирю перед собой выше головы. Когда гиря будет опускаться, схватить её за тело с боков и, наклоняя туловище и, сгибая ноги, послать назад между ногами, на обратном движении повторить упражнение. Выпрямляя туловище – вдох, наклоняя – выдох.

Варианты:

А. «Сочетание бросков хватом за ручку и за тело». Подбросить гирю за ручку (одной рукой), а поймать за тело (двумя руками), и наоборот.

10. Махи гири над собой с поворотом на 180°

Начало как в упражнении «махи гирей до уровня плеч (в плоскости перпендикулярной корпусу тела)», но маховым движением поднять гирю над головой доньшком вверх. Развернуться вместе с гирей вправо (при выполнении правой рукой) на 180°. Опуская гирю маховым движением, наклоняя туловище и сгибая ноги, послать её назад между ногами. На обратном движении повторить упражнение. Выпрямляя туловище – вдох, наклон – выдох. Выполнять упражнение сначала одной, а затем другой рукой.

11. Бросок гири через себя с последующим поворотом

Варианты:

А. Подготовительное упражнение «С перехватом рук». Выполнить мах гирей правой рукой, как в упражнении «Махи гири над собой с поворотом на 180°». В момент поворота гирю не разворачивать, а перехватить её из руки в руку (над головой). Опуская гирю маховым движением, наклоняя туловище и сгибая ноги, послать её назад между ногами. На обратном движении повторить упражнение, но, выполняя мах левой рукой, поворот выполняется влево с перехватом гири в правую руку.

Б. «С броском и перехватом». Принять и.п. Сделать замах гири между ног, и пронеся гирю по дуге перед собой, подкинуть её вверх (и чуть назад) над собой на высоту 0,5-1,2 м. над головой. В момент полёта повернуться на 180° через правое плечо и поймать гирю за дужку верхним хватом той же рукой. Сделать маховое движение гирей назад между ног.

В. Ловить гирю после броска другой рукой.

Г. С одним оборотом гири над головой.

Д. С двумя оборотами гири над головой.

Е. Осуществить поворот на 360°.

Ж. С двумя гирями одновременно.

12. Перебрасывание гири под собой с поворотом на 180°

Выполнить мах гирей правой рукой до уровня плеч (рука чуть согнута в локте) и выпустить её так, чтобы она, вращаясь дужкой вверх вперед, сделала один оборот. Затем поймать гирю той же рукой и сделать маховое движение назад между ног, наклоняя туловище сильнее обычного. За спиной выпустить гирю, подбрасывая её вверх так, чтобы она, вращаясь дужкой вниз назад, сделала один оборот. Повернитесь через правое плечо на 180° и поймайте гирю правой рукой. Делать комбинацию каждой рукой.



Варианты:

А. Ловить гирю разноимённой рукой (облегчённый вариант).

Б. Ловить гирю одноимённой рукой.

13. Бросок гири назад между ног и через плечо

Вырвать гирю перед собой на уровень глаз левой рукой. Затем выпустить её так, чтобы она, вращаясь дужкой вверх вперед, сделала один оборот. Перехватить гирю прямой правой рукой на уровне глаз. И сделайте маховое движение между ног за спину, наклоняя туловище сильнее обычного. За спиной выпустить гирю, подбрасывая её вверх так, чтобы она перелетела через левое плечо, сделав один оборот. Поймайте гирю левой рукой. Делать комбинацию через каждое плечо.



14. Взятие гири рывком на ладонь у пояса

Примите и.п. Наклонитесь, слегка согните ноги и возьмите гирю хватом сверху. Спина прогнута, смотрите вперёд-вверх. Свободная рука отведена в сторону. Распрямляясь, рывком поднимите гирю по вертикали до уровня живота, и здесь, подставьте под доньшко гири ладонь той же руки, согнутой под прямым углом, у пояса (локоть удерживающей руки направлен назад). Зафиксируйте гирю в этом положении (доньшко на ладони, дужка параллельна корпусу тела, гиря касается тела одной из сторон), сбросьте с ладони, и, поймав той же рукой за дужку, сделайте маховое движение назад между ног.



Варианты:

- А. С одной гирей.
- Б. С двумя гирями одновременно.
- В. Сделать более мощный рывок, и поступательно переместив гирю до уровня дельты, принять её на ладонь руки.

15. Взятие гири махом на ладонь у пояса

Примите и.п. Сделайте мах гирей назад между ногами, затем вперёд. Выведите гирю на уровень пояса. Отпустите дужку, толкнув её от себя вниз, одновременно притянув к себе таким образом, чтобы гиря сделала в полёте по дуге один оборот и была принята вами доньшком на ладонь той же руки, согнутой под прямым углом у пояса (локоть удерживающей руки направлен назад). Задержите гирю в этом положении (доньшко на ладони, дужка параллельна корпусу тела, гиря касается его одной из сторон), затем, толкнувшись ногами, сбросьте с ладони, и, поймав той же рукой за дужку, сделайте маховое движение назад между ног.



Варианты:

- А. Стоя.
- Б. Сидя (делать замах не между ног, а пронести гирю сбоку ноги).
- В. С одной гирей.
- Г. Двумя гирями одновременно.

16. Взятие гири на грудь

Примите и.п. Возьмите гирю хватом сверху правой рукой. Сделайте мах назад между ногами, затем вперёд. Выведите гирю по дуге на уровень дельты, одновременно притянув её к себе. Отпустите дужку, которая продолжит движение вниз и от вас. Примите гирю на грудь и руку, амортизируя ногами и небольшим отклонением корпуса тела. В этом положении: дужка гири смотрит от вас вперед и лежит на предплечье правой руки параллельном корпусу тела. Рука согнута под прямым углом и параллельна полу. Доньшко упирается в мышцу груди. При своём движении снизу-вверх на грудь гиря должна сделать три четверти оборота. Зафиксируйте гирю в этом положении, затем, толкнувшись ногами, сбросьте её, и, поймав той же рукой, сделайте маховое движение назад между ног.

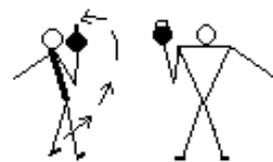


Варианты:

- А. С одной гирей.
- Б. С двумя гирями одновременно.

17. Взятие гири у дельты дном на ладонь

Принять и.п. Сделать мах гирей назад между ногами, затем вперёд. Вывести гирю по дуге на уровень дельтовидной мышцы (дельты), одновременно притянув её к себе. Отпустить дужку, которая продолжит движение вниз и от вас. Поймать гирю той же, согнутой в локте рукой, доньшком на ладонь, расположенную на уровне дельты. В конечном положении гиря стоит на ладони (пальцы согнуты и прислоняются гире сзади), её дужка параллельна корпусу тела. При движении гири снизу – на ладонь, она делает в полёте один оборот. Зафиксировать гирю в этом положении на 2-3с, затем, толкнувшись ногами, сбросить с ладони, и, поймав той же (или другой) рукой, сделать маховое движение назад между ног.



Во избежание удара ручкой по скуле (в момент освоения упражнения) можно прикрывать её свободной рукой, располагая кисть тыльной стороной к скуле.

Варианты:

А. С одной гирей.

Б. С двумя гирями двумя руками одновременно.

18. Махи гирей с переводом её к плечу, доньшком вверх

Ручка гири во время всего упражнения располагается перпендикулярно корпусу тела. Выполняя мах с гирей, поднять её выше обычного и потянуть к дельте. Остановить гирю у дельты, удерживая её доньшком вверх. Зафиксировать гирю в этом положении на 2-3с. Затем движением вперёд и вниз, по дуге, послать гирю между ногами, как при выполнении махов.

Сбрасывая гирю от плеча, можно перехватывать её в другую руку. Перехват может быть коротким или длинным. При коротком – ловящая рука сразу хватает гирю после отпуска её ведущей рукой. При длинном – ведущая рука отпускает гирю несколько раньше, и гиря некоторое время находится в свободном полёте, затем её подхватывает ловящая рука.

Варианты:

А. С одной гирей.

Б. С двумя гирями двумя руками одновременно.

В. После того, как гиря поймана за ручку у дельты, выжать её доньшком вверх, опустить к дельте и только после этого сбросить вниз.

19. Взятие гири у дельты за ручку, доньшком вверх

Аналогично упражнению «Взятие гири у дельты дном на ладонь», но более сложно, так как требует не только ловкости, но и силы. Ручка гири во время всего упражнения располагается перпендикулярно корпусу тела. Подбросив гирю, ей придают более сильное вращение. Ловля выполняется за ручку на небольшом расстоянии от дельты, затем, притормаживая, подводят руку к плечу, удерживая гирю доньшком вверх. После фиксации гири в этом положении на 2-3с её сбрасывают вниз описанным способом.

Гирю можно ловить за середину ручки или за угол (начало изгиба). В последнем случае проще удержать гирю доньшком вверх

Варианты:

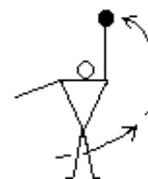
А. С одной гирей.

Б. С двумя гирями двумя руками одновременно.

В. После того, как гиря поймана за ручку у дельты, выжать её доньшком вверх, опустить к дельте и только после этого сбросить вниз.

20. Взятие гири на ладонь вытянутой вверх руки

Примите и.п. Сделайте мах гирей назад между ногами, затем перед собой по дуге вперёд-вверх. Поймайте гирю доньшком на ладонь той же руки поднятой вертикально вверх. (Дужка гири параллельна корпусу тела). Без дожима. При движении снизу-вверх гиря делает один оборот. Зафиксируйте гирю в этом положении, затем, толкнувшись ногами, сбросьте с ладони, и,



поймав той же рукой, сделайте маховое движение назад между ног.

Варианты:

А. Стоя.

Б. Сидя.

В. С одной гирей.

Г. С двумя гирями одновременно.

Д. В процессе приёма гири на ладонь поднятой руки, встать на колени одноимённой ноги. Выполнение этого элемента будет являться хорошей концовкой программы.

Е. После фиксации гири на ладони выполнить силовое упражнение «Лечь – встать с гирей в поднятой руке».

21. Бросок гири через плечо

Примите и.п. После замаха и выведения гири на уровень глаз толкните её так, чтобы она сделала один оборот (но не по центру вашего тела, а чуть сбоку, напротив дельты жонглирующей руки). После этого пронесите гирю сбоку корпуса тела под локтем руки и перекиньте её через дельту так, чтобы она вылетела над дельтой около уха доньшком вперёд и дужкой параллельно полу. (При полёте снизу-вверх гиря должна сделать три четверти оборота.) Той же рукой поймайте гирю за дужку верхним хватом и ...



Варианты:

А. Сделайте маховое движение назад между ног.

Б. Повторите бросок вокруг дельты один, два, три, ... и т.д. раз.

В. Бросок двух гирь одновременно двумя руками через правое и левое плечо.

22. Бросок гири из-за спины

Примите и.п. После замаха и выведения гири на уровень глаз толкните её правой рукой так, чтобы она сделала один оборот. Поймайте той же рукой и одновременно с разворотом туловища вправо занесите гирю по дуге назад. Затем гирю, находящуюся за спиной у поясницы бросьте (помогая ногами) так, чтобы она вылетела над дельтой противоположной руки доньшком вперёд, а дужкой параллельно корпусу тела (на уровне головы, ближе к уху). После этого...



Варианты:

А. поймайте гирю левой рукой за дужку верхним хватом и сделайте маховое движение назад между ног. (При броске гири снизу-вверх за спиной снаряд должен сделать три четверти оборота).

Б. поймайте гирю доньшком на ладонь, согнутой в локте левой руки, расположенную на уровне дельты. (При этом гиря должна сделать один оборот).

В. поймайте гирю за дужку одноимённой рукой верхним хватом и сделайте маховое движение назад между ног.

23. Бросок гири из-за спины с фиксацией на ладони, выпрямленной вверх руки

Выполнение аналогично элементу «поймать гирю над дельтой при броске из-за спины», но бросок должен быть сильнее и выше. При этом гирю, сделавшую один оборот надо поймать доньшком на ладонь другой, вытянутой вверх руки (дужка параллельна корпусу тела). Без дожима. Положение гири зафиксируйте. Затем, толкнувшись ногами, сбросьте с ладони, и, поймав той же рукой, сделайте маховое движение назад между ног.



24. Забрасывание гири ногой на ладонь руки

Примите и.п. Вставьте ступню одной из ног под дужку гири. Отклонив корпус тела назад с одновременным рывком согнутой в колене ноги, отправьте гирю в полёт по дуге. После того, как она сделает один оборот, поймайте её на



ладонь одноимённой с ногою руки. Зафиксируйте гирию в этом положении, затем, толкнувшись ногами, сбросьте с ладони, и, поймав той же рукой, сделайте маховое движение назад между ног.

Варианты:

- А. Поймать на ладонь расположенную у пояса.
- Б. Поймать на ладонь расположенную у дельты.

25. Подбрасывание гири на ладони руки у пояса

Гиря удерживается на ладони руки, согнутой под углом 90° , у пояса (доньшко – на ладони, дужка – параллельна корпусу тела, локоть удерживающей руки направлен назад). Подбросьте гирию таким образом, чтобы она сделала один оборот (дужкой вперёд), подлетев не выше дельты, и вернулась в исходное положение на ладонь той же руки. Зафиксируйте гирию в этом положении.

Варианты:

- А. С одной гирей.
- Б. С двумя гирями одновременно.

26. Перебрасывание гири с ладони на ладонь у пояса

Гиря удерживается на ладони руки, согнутой под углом 90° , у пояса (доньшко – на ладони, дужка – параллельна корпусу тела, локоть удерживающей руки направлен назад). Подбросить гирию таким образом, чтобы она, подлетев не выше подбородка, приземлилась (сохранив ориентацию) доньшком на ладонь другой руки, расположенной таким же образом. Зафиксировать гирию в этом положении.

Варианты:

- А. Без переворота гири в полёте.
- Б. С одним оборотом гири в полёте.
- В. С двумя гирями одновременно. (Одна из гирь пролетает над другой.)



27. Подбрасывание гири на ладони руки у дельты

Гиря удерживается на ладони руки, расположенной у дельты (доньшко – на ладони, дужка – параллельна корпусу тела, локоть удерживающей руки направлен в сторону и вниз). Подбросить гирию таким образом, чтобы она, подлетев не выше макушки, сделала один оборот (дужкой вперёд) и вернулась в исходное положение на ладонь той же руки. Зафиксировать гирию в этом положении.

Варианты:

- А. С одной гирей.
- Б. Двумя руками и гирями одновременно.



28. Перебрасывание гири с ладони на ладонь у дельт

В и.п. гиря стоит на ладони правой руки и удерживается у дельты (дужка – параллельна корпусу тела, локоть удерживающей руки направлен в сторону и вниз). Слегка присесть, а затем, разгибая ноги и руку, подбросить гирию вверх и влево таким образом, чтобы она пролетела перед лицом на уровне макушки и приземлилась (сохранив ориентацию) доньшком на ладонь левой руки. Притормаживая гирию рукой, опустить её к левой дельте. При этом можно спружинить ногами или нет. Зафиксируйте гирию в этом положении, а затем аналогичными движениями вернуть снаряд в и. п. Перебрасывание может быть коротким и длинным.

Варианты:

- А. Без переворота гири во время полёта из одной руки в другую.
- Б. В полёте гиря должна сделать один оборот.
- В. То же, но удерживая гирию за ручку доньшком кверху. Ручка гири всё время располагается перпендикулярно корпусу тела человека.
- Г. С двумя гирями одновременно. (Одна из гирь пролетает над другой.)



29. Забрасывание гири с ладони у пояса на ту же ладонь у дельты

В исходном положении гиря удерживается на ладони руки, согнутой под углом 90° , у пояса (доньшко – на ладони, дужка – параллельна корпусу тела, локоть удерживающей руки направлен назад). Толкните гирю по дуге вверх (снаряд подлетает не выше макушки) так, чтобы затем поймать её той же, согнутой в локте рукой, доньшком на ладонь, расположенную на уровне дельты. (Дужка гири параллельна корпусу тела, локоть удерживающей руки направлен в сторону и вниз). При этом гиря делает в полёте один оборот. Зафиксируйте её в этом положении, затем, толкнувшись ногами, сбросьте с ладони, и, поймав той же рукой, сделайте маховое движение назад между ног.



Зафиксируйте её в этом положении, затем, толкнувшись ногами, сбросьте с ладони, и, поймав той же рукой, сделайте маховое движение назад между ног.

Варианты:

А. С одной гирей.

Б. С двумя гирями одновременно.

30. Бросок гири с пронесом под бедром ноги

Ноги расставлены на ширину больше плеч и согнуты в полуприседе. Гирю занести за спину правой рукой (нижний хват), пронести под правым бедром ноги и бросить вперёд-вверх дужкой вниз и от себя, так чтобы она сделала один оборот. Поймать у пояса перед собой другой рукой верхним хватом и сделать маховое движение назад между ног. Сделать то же, но левой рукой.



Варианты:

А. Бросать гирю из-за спины под бедром вперёд.

Б. Бросать гирю спереди под бедром назад (за спину).

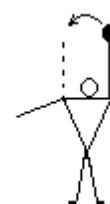
В. Бросать и ловить гирю одной и той же рукой.

Г. Стоя.

Д. Движение гири по восьмёрке вокруг ног (назад и вперёд): Выполнить небольшой мах гирей правой рукой. Затем, сгибая ноги сильнее обычного, послать гирю между ногами и перехватить её в левую руку. Выполнить круг гирей вокруг левой ноги и послать её между ногами назад. Перехватить в правую руку, выполнить круг вокруг правой ноги и т.д. Это было вращение по восьмёрке назад. Если передавать гирю между ногами сзади вперёд – вращение вперёд.

31. Перебрасывание гири с ладони на ладонь в верхнем положении

Гиря располагается доньшком на ладони вытянутой вверх руки (дужка параллельна корпусу тела), другая рука отведена в сторону. Чуть согнув, а затем, распрямив ноги, подкинуть за счёт этого гирю на несколько сантиметров, сохраняя её ориентацию. Подставить под её доньшко ладонь другой руки, а свободную отвести в сторону. Зафиксировать гирю в этом положении.



Варианты:

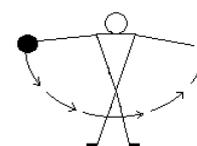
А. Без переворота гири во время полёта.

Б.) С одним оборотом гири во время полёта.

В). То же, но удерживая гирю за ручку доньшком кверху. Ручка гири всё время располагается перпендикулярно корпусу тела человека.

32. Махи гири до уровня плеч (в плоскости параллельной корпусу тела)

И.п.: Ноги на ширине плеч, гиря в опущенной вниз руке перед собой над коленом, хват верхний, ручка перпендикулярна корпусу тела. Вторая прямая рука отведена в сторону и расположена горизонтально. Раскачать гирю в плоскости параллельной корпусу тела (положение ручки гири остаётся перпендикулярным) и в крайней точке траектории передать гирю из руки в руку. Освободившуюся руку отвести в сторону, а другой, провести гирю пе-



ред собой по дуге окружности и в крайней точке вновь осуществить передачу. При выполнении упражнения положение корпуса тела стараться не изменять, совершать работу в основном за счёт дельтовидной мышцы.

Варианты:

- А. Раскачивание гири с передачей перед собой.
- Б. Раскачивание гири с передачей за спиной. Передача происходит много ниже, но за счёт усилия дельтовидной мышцы гирию не сразу опускают по дуге вниз, а стремятся по той же дуге приподнять её вверх.
- В. Выполнить упражнение перед собой и тут же за спиной, т.е. обвести гирию вокруг себя, например, по часовой стрелке. То же делается и в другом направлении.
- Г. При перемещении гири, например, из правой руки в левую, пронести снаряд под бедром, выставленной вперёд согнутой в колене левой ноги. Затем подобным образом вернуть гирию в исходное положение, но уже под правой ногой.
- Д. Раскачивание гири перед собой, сидя, пронося снаряд под ногами.

33. «Маятник» (Подбрасывание гири до уровня плеч в плоскости параллельной корпусу тела с вращением)

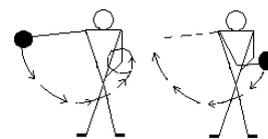
Выполняется аналогично упражнению «Махи гири до уровня плеч (в плоскости параллельной корпусу тела)», но при передаче гири из руки в руку ей придаётся вращение (дужкой вниз).

Варианты:

- А. (Подготовительное упражнение). В момент остановки гири в крайнем положении выполнить бросковой рукой определённое действие:
 - Коснуться лба.
 - Коснуться разноимённого плеча.
 - Коснуться живота.
 - Коснуться бедра (колена).
 - Хлопнуть в ладоши 1-2 раза (перед собой; за спиной).
 - Коснуться пола рукой.
- Б. Передача с одним оборотом гири.
- В. Передача с двумя оборотами гири.

34. «Полумаятник» одной рукой

Гирия в опущенной вниз руке перед собой над коленом (хват верхний, дужка перпендикулярна корпусу тела человека). Другая рука за спиной. Раскачайте гирию в плоскости параллельной корпусу тела (плоскость гири при этом не изменяется) и вынесите прямую руку в сторону от себя до горизонтального положения (верхний хват). Толкните гирию ручкой вниз, так чтобы она совершила один оборот. Поймайте на том же уровне и проведите руку вниз до положения: Плечо – вертикально, предплечье – горизонтально (хват – нижний). Толкните дужку гири вниз, так чтобы она сделала один оборот. Поймайте её на том же уровне и выведите руку в сторону до горизонтального положения. При выполнении упражнения положение корпуса тела старайтесь не изменять, совершая работу в основном за счёт дельтовидной мышцы.

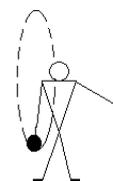


Варианты:

- А. Перед собой и сбоку от себя гирия делает по одному обороту.
- Б. Перед собой – один оборот, сбоку – два оборота.

35. Вращение гири на вытянутой руке в плоскости перпендикулярной корпусу тела

Гирия в опущенной вниз руке сбоку у бедра (хват верхний, дужка перпендикулярна плоскости тела человека). Приведите гирию во вращение на прямой руке в плоскости перпендикулярной корпусу тела. Положение корпуса тела при этом стараться не изменять, совершая работу за счёт дельтовидной мышцы. Сделав несколько оборотов, вернитесь в исходное положение.

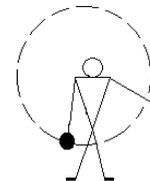


Варианты:

- А. Вращение гири вперед.
- Б. Вращение гири назад.

36. Вращение гири на вытянутой руке в плоскости параллельной корпусу тела

Гиря в опущенной вниз руке перед собой над коленом (хват нижний, дужка параллельна корпусу тела человека). Приведите гирю во вращение на прямой руке перед собой в плоскости параллельной корпусу тела. Положение корпуса тела при этом стараться не изменять, совершая работу в основном за счёт дельтовидной мышцы и немного за счёт корпуса. Сделав несколько оборотов, вернитесь в исходное положение.



Варианты:

- А. Вращение гири по часовой стрелке.
- Б. Вращение гири против часовой стрелки.

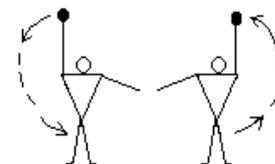
37. Боковые махи с передачей гири в нижней точке

Ноги находятся на ширине плеч. Спина прямая. Гиря над головой в правой руке. Опустите её вправо (в сторону и вниз) и, внизу перехватив левой рукой, маховым движением выбросите её над головой (через левую сторону вверх). То же, но другой рукой.

При выполнении боковых махов не следует чрезмерно сгибать ноги в коленях – гиря проходит очень близко к туловищу, и можно получить травму. При перекидке гири из правой руки в левую центр тяжести тела переходит с правой ноги на левую. Из левой в правую руку – наоборот.

Варианты:

- А. Опускать и перехватывать гирю перед собой.
- Б. Опускать и перехватывать гирю за спиной.
- В. Перед тем, как перехватить гирю перед собой, выпустите её так, чтобы она сделала один оборот.
- Г. Перед тем, как перехватить гирю за спиной, выпустите её так, чтобы она сделала один оборот.

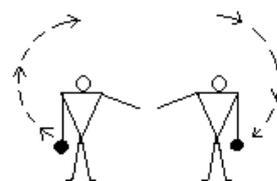


38. Боковые махи с передачей гири в верхней точке

Ноги находятся на ширине плеч. Спина прямая. Гиря в опущенной вниз руке перед собой. Последовательным движением ног, туловища и руки гиря движется параллельно корпусу тела как можно выше. В финальной части кистью руки делается подкрутка и гиря, после оборота, принимается второй рукой. Хватом сверху, точно за середину дужки.

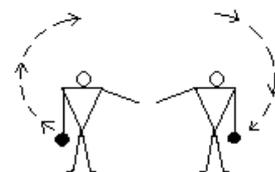
Варианты:

- А. Перекидка перед собой.
- Б. Перекидка за спиной.
- В. Перекидка с одинарным оборотом гири.
- Г. Перекидка с двойным оборотом гири.



39. «Солнышко»

Гиря в опущенной вниз руке перед собой над коленом (хват нижний, дужка параллельна корпусу тела человека). За счёт усилия дельтовидной мышцы и небольшого бокового наклона корпуса гиря по дуге на прямой руке выбрасывается через сторону вверх. В верхней точке траектории дужка (расположенная параллельно корпусу тела человека) переключается из руки в руку и гиря по дуге без задержки опускается в нижнюю точку. Повторить действия, но в другой последовательности

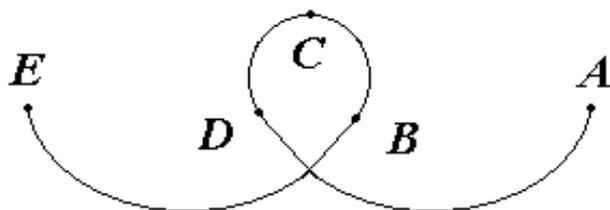


(вбок – через верх – на другую сторону) и вернуть гирию в исходное положение. При выполнении упражнения стремиться сохранять положение корпуса тела неизменным.

40. «Петля»

В исходном положении гирия находится в опущенной вниз правой руке перед собой над коленом (хват нижний, дужка перпендикулярна корпусу тела человека). В процессе выполнения элемента гирия совершает движение в плоскости параллельной корпусу тела атлета, оставаясь, всё время перпендикулярной ему.

Выведите гирию в сторону до положения: рука горизонтальна, хват верхний (точка А). Проведите руку с гирией по дуге вниз до положения: плечо вертикально и, удерживая локоть на месте, перемещая только предплечье, поднимайте гирию через точку D к точке C по малой дуге. В точке C гирия расположена доньшком кверху у носа (хват нижний). Перехватите гирию другой рукой (хват нижний) и аналогично, в обратной последовательности через точку B выведите гирию в точку E. Снаряд перемещайте как можно ближе к корпусу тела. Траектория его движения имеет вид петли ADCBE.



Траектория его движения имеет вид петли ADCBE.

Варианты:

А. «Петля» перед собой.

Б. «Петля» за спиной.

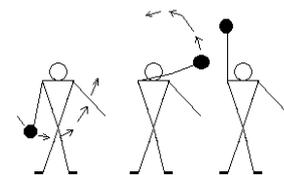
В. Без оборотов гирии в точках А и Е.

Г. С одним оборотом гирии (дужка движется в сторону вниз) в точках А и Е.

Д. С двойными оборотами гирии в точках А и Е.

41. Боковой выброс гирии с приёмом на выпрямленную вверх руку

Гирия в опущенной вниз правой руке перед собой над коленом (хват нижний, дужка перпендикулярна корпусу тела человека). Гирия по дуге (в плоскости параллельной корпусу тела) на прямой руке выбрасывается через левую сторону вверх до положения: над левым ухом и отпускается. Необходимо поймать её той же рукой доньшком на ладонь в положении: рука вертикальна. (Без дожима. Дужка перпендикулярна корпусу тела). Зафиксировать. Сбросить. Повторить элемент левой рукой.



Варианты:

А. В верхней точке поймать гирию за дужку той же рукой и по дуге через сторону опустить вниз.

Б. Перед тем как поймать гирию за дужку, заставить снаряд сделать один оборот.

42. Принятие гирии на трапецию

Вынесите одной рукой (верхний хват) гирию на уровень глаз перед собой. Отпустите её без вращения так, чтобы она поднялась чуть выше макушки. «Нырнув» корпусом под гирию, примите её на верхнюю часть трапеции (дужка – параллельна корпусу тела и смотрит назад). Присев под гирией, амортизируйте удар. Зафиксируйте гирию на спине (руки отведены в стороны), затем скиньте её, толкнув корпусом через бок на пол.



43. Перебрасывание гирии в парах

Участники располагаются на расстоянии 2-3м друг от друга. Перед одним из них стоит гирия на расстоянии 20-30см. Он берёт её, посылает между ногами, выполняя замах. Затем, используя

возвратное движение гири, и быстро разгибая спину и ноги, маховым движением посылает гирю вперёд-вверх и отпускает. При этом гиря получает естественное вращение ручкой вниз, что будет удобно для партнёра, ловящего гирю. Он берёт гирю за ручку и направляет между ног. Используя возвратное движение гири, бросает её обратно партнёру. Бросая гирю, надо рассчитывать траекторию так, чтобы максимальная высота полёта гири была на середине расстояния между партнёрами.

РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ОШИБКИ И НЕДОЧЁТЫ ДОПУСКАЕМЫЕ ПРИ ЖОНГЛИРОВАНИИ

- Вращение гири и перехват её руками происходит не на уровне глаз, а на уровне пояса и даже ниже (гиря после освобождения устремляется вперёд).
- Гиря вихляет в полёте, не соблюдая нужные плоскости.
- Работа идёт за счёт усилий дельтовидной мышцы, а не за счёт мышц ног и спины.
- Сгорбленная, а не прямая спина при выполнении упражнений.
- Гиря выводится не в точку фиксации, а около неё, а затем дожимается или опускается в точку фиксации.
- Отсутствует чёткая фиксация гири.
- Атлет бежит за гирей («топчется»), а не стоит устойчиво на одном месте.
- Свободная рука опирается о колено, а не отведена в сторону.
- Атлет смотрит на гирю, а не перед собой вперёд.
- На лице атлета маска напряжения. Нет улыбки.

СИЛОВЫЕ ТРЮКИ С ГИРЯМИ

1. Лечь – встать с гирей в поднятой руке

Поднимите гирю одной рукой вверх. Не опуская её, присядьте, затем сядьте и лягте на спину. После этого, продолжая удерживать гирю в выпрямленной руке, встаньте.

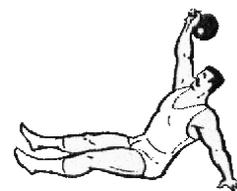
Варианты:

А. Гиря опирается о предплечье, её доньшко обращено вниз.

Б. Гиря расположена вверх дном.

В. Гиря стоит доньшком на ладони.

Аналогичное упражнение выполнял Евгений Сандов, который в 1896 году проделал этот силовой трюк со штангой массой 115кг, а русский атлет Константин Степанов выполнял этот номер, держа в руке вверх дном трёхпудовую гирю.



2. Выбрасывание вверх гири

Принять и.п. Сделать замах и вырвать гирю одним движением снизу-вверх по дуге на прямую руку.

Варианты:

А. С одной гирей.

Б. С двумя несвязанными гирями в одной руке.

Сергей Елисеев три раза подряд вырывал одной рукой две несвязанные двухпудовые гири.

В. С двумя гирями (по одной в каждой руке).

Г. Гиря опирается о предплечье, её доньшко обращено вниз.

Д. Гиря расположена вверх дном.



3. Разведение рук в стороны («Крест»)

Поставьте ноги на ширину плеч, гири поднимите к плечам, а затем вверх. Медленно опустите прямые руки в стороны до горизонтального положения. Через 3-5 с снова поднимите руки вверх и опустите к плечам.

Варианты:

А. Гири лежат на предплечьях, сверху.

Б. Гири удерживаются хватом снизу и свободно висят доньшками вниз.

В. В течение всего разведения гири стоят доньшками на ладонях.

Этот силовой трюк пользовался особой популярностью среди атлетов прошлого. Знаменитый Сергей Елисейев брал в правую руку гирю массой 61кг, поднимал её вверх, затем медленно опускал на прямой руке в сторону и несколько секунд удерживал руку с гирей в горизонтальном положении. Выдающийся эстонский атлет Георг Гаккенимидт («Русский лев»), подняв вверх двухпудовые гири, медленно опускал прямые руки в стороны до горизонтального положения, держа гири за дужку дном вниз. Затем поднимал руки вверх и снова опускал в стороны. И так пять раз подряд.



4. Выжимание гири вверх

Ноги на ширине плеч. Поднимите гирю к плечу, держа её рукой за дужку. Выжмите гирю вверх. Зафиксируйте. Опустите к плечу. В начальной и конечной фазе тела гири должны висеть книзу у плеч и ручки гири должны быть на одном уровне с подбородком. (Не ставить гири доньшками на плечи). При выполнении жима ноги в коленях не сгибать и пятки от пола не отрывать.

Варианты:

А. Жим гири в «солдатской стойке»: пятки вместе, свободная рука за спиной и без отклонения туловища.

«Король гирь» Пётр Крылов, таким образом, выжимал левой рукой двухпудовую гирю 86 раз.

Б. Жим, сидя на табуретке.

В. Жим, сидя на полу.

Атлет Пётр Янковский выжимал на ладони трёхпудовую гирю, сидя на полу.

Г. «Швейцарским хватом»: удерживая дужку гири безымянным пальцем, указательным. Или – мизинцем.

Так, артист Ленинградского цирка Иван Шутков выжимал на мизинце четыре пуда, а Анатолий Осипов (Московский цирк) «швейцарским хватом» ту же гирю 15 раз подряд.

Д. Выжимание одной рукой двух несвязанных гири.

Е. Одновременное выжимание двух гири (по одной в каждой руке).

Ж. Выжимание попеременное («Мельница»): момент подъёма гири одной рукой совпадает с моментом опускания гири другой.

З. Выжимание гири вверх дном: поднимите гирю к плечу, держа её рукой за дужку, доньшком вверх. Не отклоняя туловище и сохраняя равновесие гири, выжмите её вверх. Чётко зафиксировав гирю на прямой руке, плавно опустите её к плечу.

И. Выжимание двух гири одной рукой в положении «гиря на гире»: удерживая гирю вверх дном у плеча одной рукой, поставить на её доньшко доньшком другую гирю и плавно выжать эту пирамиду вверх.

Георг Гаккенимидт проделывал этот трюк с двумя двухпудовыми гирями 11 раз подряд.

К. «Выкручивание». Поставьте ноги врозь. Поднимите гирю правой рукой к плечу. Начиная выжимать отягощение, наклонитесь влево. Затем, опираясь левой рукой на согнутую в колене левую ногу, наклоняйтесь ещё ниже, как бы подлезая под груз, который должен оставаться на одной высоте. Когда правая рука полностью разогнётся, выпрямитесь и зафиксируйте гирю в правой руке над головой. Применяя эту разновидность жима одной рукой, можно поднять больший вес, чем при обычном способе.

Атлет Артур Саксон выкручивал одной рукой штангу массой 167кг, а атлет Иван Седых правой рукой – три несвязанные двухпудовые гири.

5. Поставить гирю на дужку

Встаньте на правое колено, положите гирю на пол набок, дужкой вертикально к себе. Правой рукой обхватите дужку у основания и, надавливая на неё, поставьте гирю вверх дном. Отпустив гирю, быстро прижмите её ладонью. Прodelайте упражнение левой рукой.



6. «Доношение»

Поднимите гирю правой рукой вверх. Удерживая её на прямой руке, присядьте, возьмите с пола левой рукой другую гирю, выпрямитесь и, сгибая руку в локтевом суставе, поднимите гирю к плечу, а затем выжмите вверх. Чётко зафиксировав поднятые гири, опустите их к плечам, а потом поставьте на пол.

Эстонский атлет и борец Георг Лурих поднимал правой рукой штангу в 105кг и, удерживая её вверху, брал с пола гирю в 34кг и тоже поднимал вверх. В аналогичном трюке, Пётр Крылов выжимал левой рукой две гири по 40кг каждая, правой рукой брал с пола «на бицепс» гирю в 48кг и «доносил» её до верха.

7. Поднять с пола гирю, стоящую доньшком на ладони

Опуститесь на правое колено, положите кисть правой руки на пол ладонью вверх и поставьте на неё гирю. Встаньте, уприте локоть в живот и, сгибая руку в локтевом суставе, поднимите гирю к плечу. Поворачивая руку ладонью вперёд, выжмите гирю вверх. Чётко зафиксировав принятое положение, опустите гирю к плечу, снова встаньте на колено и, разгибая руку, опустите гирю на пол. Прodelайте упражнение левой рукой.

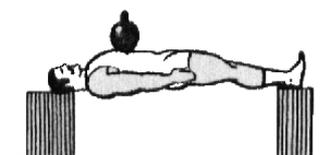
8. Вставание с гирей за спиной

Поставьте гирю за спиной. Присядьте, отрывая при этом пятки от пола. Взявшись за дужку гири двумя руками, встаньте, оставаясь при этом на носках и всё время, удерживая гирю у поясицы.

9. «Мост Самсона»

Примите горизонтальное положение, опираясь пятками на край одного стула, а затылком на другой. Руки держите вдоль туловища. Фиксируйте принятое положение 5-10с. По мере тренированности пробуйте выполнять этот силовой трюк с какой-либо тяжестью (одна, две, три, ... гири) на груди.

Русский атлет Александр Засс («Железный Самсон»), выполняя этот силовой номер, держал на груди трёх человек.



10. Креститься с гирей

Встать в «солдатскую стойку»: пятки вместе, свободная рука – за спиной. Взять гирю за дужку нижним хватом. Не отклоняя корпуса тела, перекреститься гирей, чётко фиксируя положения: лоб, солнечное сплетение, правая дельта, левая дельта.

Так, Пётр Крылов, в начале каждого своего выступления перед зрителями, медленно и плавно крестился двойником, опрокинутым вверх дном.