

## ПОДДЕРЖКИ НА КОЛЕНЯХ

К поддержкам относятся позы и различные положения, в которых нижний удерживает партнершу под живот, спину, бедра, ступню. Они выполняются силой, толчком и толчком с полетом.

С поддержек на коленях начинается обучение парным упражнениям. Для поддержек на коленях характерно отклонение (оттягивание) партнеров в противоположные стороны. Легкость их выполнения зависит в основном от умения партнеров расположить о.ц.т. тела над опорой.

1. Лицевая оттяжка выполняется в лицевом и глубоком хвате.

Вход на колени, наступая поочередно, а затем прыжком. Становясь на колени, верхний должен равномерно выпрямиться и одновременно отклониться назад. В сохранении равновесия главная роль принадлежит нижнему, который по мере отклонения верхнего тоже отводит тело назад, чувствуя натяжение вперед и упор на переднюю половину стоп.

Варианты: на одной ноге, другая назад; на ногах с поддержкой одной рукой скрестно; то же на одной ноге; на ногах с наклоном назад; то же, но на одной ноге.

2. Оттяжка – верхний стоит впереди партнера, взявшись с ним за руки обычным хватом. Поочередно наступая или прыжком верхний становится на бедра нижнего и оба одновременно оттягиваются – верхний вперед, нижний назад.

Варианты: глубоким хватом; согнув ногу вперед; подняв ногу назад.

3. Поддержка на коленях (полуколонна) выполняется стоя спиной к партнеру; нижний поддерживает за середину бедер.

Варианты: лицевая поддержка за бедра; лицевая поддержка за бедра с наклоном назад; то же стоя на одной ноге с поддержкой одной рукой; поддержка за бедро в равновесии.

