**Краевое государственное казенное учреждение** «**Центр содействия** **семейному устройству детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей г.Находки».**

**МЕТРДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**.

**ЭКВЕЛИБРИСТИКА НА КАТУШКАХ**.

ПДО МАЛЫГИНА Н.И.

**БАЛАНСИРОВАНИЕ**: Катушка благодаря своей цилиндрической форме легко перекатывается из стороны в сторону. Для сохранения равновесия на ней стоящий на площадке попеременно сгибает и разгибает ноги в коленях – площадка наклоняется то вправо, то в лево, опережая движение катушки в ту или иную сторону. Движениями ног эквилибрист удерживает катушку в равновесии. Движения в коленях должны быть мягкими, короткими, но достаточно энергичными, чтобы всегда опережать откатывание катушки в сторону. Колени много сгибать и полностью разгибать не следует, так как при глубоком приседании или на прямых ногах управлять движениями катушки труднее. Туловище держат прямым, распределив его тяжесть равномерно на обе ноги, смотря вперед, голову не опускают.

**ЗАХОД И СХОД**: в начале учатся вставать на площадку. Самый простой способ запрыгивание. На площадку, положенную на катушку, помощник ставит ногу, удерживая площадку в горизонтальном положении. Затем подает руки запрыгивающему, который ставит ноги по краям и в этом положении придерживаясь за руки помощника, учиться балансировать.

Второй этап – самостоятельное запрыгивание. Придерживая площадку руками за края, уловить момент, быстро отпустить руки и запрыгнуть на нее, чтобы площадка не успела наклониться. Для спрыгивания выбирают момент, когда катушка оказывается точно под центром площадки. Легко и быстро оттолкнуться обеими ногами и спрыгнуть вперед или назад. Овладев прыжком, учатся заходить на площадку и сходить с нее без прыжка. Положив площадку на катушку, чтобы один конец был немного длиннее, поставив ногу на короткий конец, уравновесить площадку в горизонтальном положении равномерным давлением левой ноги и правой рукой на ее концы, быстро перенести с пола правую ногу на длинный конец и, опустив правую руку, сразу выпрямиться. Чтобы сойти с площадки, все движения проделываются в обратном порядке. Когда балансирование, заход, запрыгивание и сход хорошо исполняются, приступают к выполнению упражнений стоя на катушке. Это пирамиды, жонглирование и упражнения с партнером.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**: Техника балансирования на одной катушке несложна. Ею можно овладеть довольно быстро. Как только ученик усвоит принцип балансирования, он довольно быстро будет эти движения механически. Однако, при всей простоте балансирования на катушке она довольно коварна и может выскочить из-под ног так, что ученик подчас не успевает спрыгнуть. Нужно научиться сдерживать движения катушки и уметь быстро сойти с нее.