**1472. Стойка на руках — изучение и страховка. Варианты переноса веса тела и парные поддержки на основе стойки на руках**

Как обучить воспитанников стойке на руках? Какие есть особенности и варианты страховки? А главное, как органично использовать этот элемент в постановках?  
  
Расскажет Андрей Тихонов.

**Разминка. Изучение стойки на руках. Варианты страховки партнера**

В первой части урока вы рассмотрите один из вариантов захода в стойку на руках, который поможет вам добавлять стойку на руках в комбинации таким образом, чтобы это выглядело органично. А также вы разберете различные варианты страховки партнера в элементе.

**Разминка**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине таза (вес равномерно распределен между пятками, большими пальцами и мизинцами), колени чуть присогнуты.

Выпрямить спину (тянемся макушкой вверх), руки раскрыть в стороны параллельно полу и тянуться ими в разные стороны.

Затем выполнять releve, стоя в той же позиции в ногах, прямые руки поднять вверх, трясти кистями рук.

**Стойка на руках**

При варианте захода в стойку, который предлагает эксперт, важно заходить в элемент мягко, стелясь вдоль пола и перенося вес на руки.

*На первых этапах изучения стойки на руках можно направлять взгляд в пол. Но из-за этого возникает перенапряжение мышц в шейном отделе. Поэтому в дальнейшем важно научиться выполнять стойку на руках со взглядом, направленным вперед в стену.*

Способы страховки партнера:

* придерживать за таз,
* придерживать за одну ногу,
* разместить свою ладонь между стопами (партнер зажимает ее стопами),
* расположить руки спереди и сзади от ног ученика («стенки», между которыми балансирует ученик).

*Важно следить за тем, чтобы у учеников не было прогиба в поясничном отделе во время выполнения стойки на руках.*

**Варианты переноса веса тела в перевернутых положениях на основе стойки на руках**

В этой части урока рассмотрим элементы на основе стойки на руках, которые можно использовать как в качестве подготовки к освоению стойки — так и в качестве танцевальных элементов в постановках.

Элементы выполняются в кроссах.

**Основной вариант переноса веса тела**

Исходное положение: стоя боком по ходу движения.

Задача:

* поставить руки на пол перед собой чуть вперед,
* перенести вес тела на руки,
* одну ногу поднять наверх, вторую чуть приподнять над полом,
* перенести вес тела за руки вперед по ходу движения.

Важно:

* максимально перенести вес на руки,
* осуществить проворот в плечевых суставах,
* поставить ноги после приземления ближе к рукам.

**Вариант переноса веса тела со сменой ног**

Элемент выполняется точно также, как и предыдущий, но задача усложняется: необходимо в воздухе поменять ноги и приземлиться на другую ногу.

**Варианты поддержек на основе стойки на руках**

На основе стойки на руках можно придумать различные варианты поддержек. Некоторые их них рассмотрим в этой части урока.

Данные варианты не требуют умения долго стоять на руках без опоры. Гораздо важнее правильно направлять вес своего тела и чувствовать партнера.

**Вариант №1**

1. Первый ученик стоит во второй широкой позиции в plie.
2. Второй ученик заходит в стойку на руках боком к боку партнера, передает вес тела на бедро партнера (одна нога поднимается вверх, вторая — чуть поднята над полом за спиной партнера).
3. Второй ученик помогает партнеру встать обратно, подавая таз чуть вбок.

Важно: второй ученик не удерживает партнера и не трогает его руками.

**Вариант №2**

Элемент выполняется на основе предыдущего, но после захода на бедро партнера первый ученик проворачивается и встает позади второго ученика (положение спина к спине).

Важно: второй ученик должен внимательно следить за весом тела партнера, давать ему опору и сопровождать до подъема.