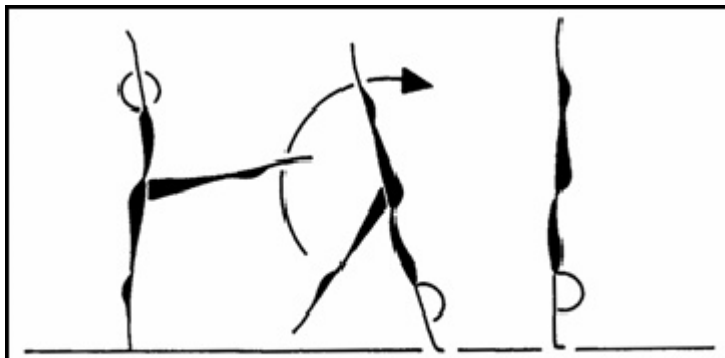


## Invatarea elementului acrobatic STÂND PE MĂINI

Pentru a realiza acest element acrobatic cu eficiență maximă am ținut cont de programul algoritmic.

**STÂND PE MĂINI** – element acrobatic static de echilibru și forță, cu corpul răsturnat.



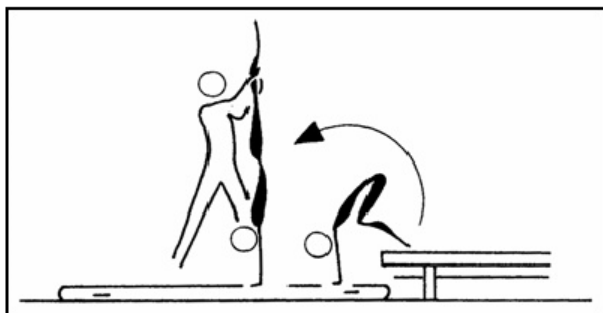
**Descrierea tehnică** – stând pe un picior cu celălalt întins înaintea, pe vârf sprijinit, brațele sus; balansul înainte al piciorului sprijinit, urmat de fandare pe el, cu îndoirea trunchiului înainte simultan cu balansarea înapoi a celuilalt picior spre verticală și așezarea mâinilor pe sol, la lățimea umerilor, impulsie cu piciorul fandat simultan cu apropierea rapidă a piciorului de impulsie.

### SERIA I

- Sprijin culcat facial, deplasări ale mâinilor spre dreapta și stânga;
- Fandări mari înainte, cu arcuire;
- Balansări de picioare înapoi ( din stând cu fața la scara fixă, ambele mâini de șipcă la nivelul pieptului apucat; stând cu fața la perete, ambele mâini sprijinite la perete; stând față în față cu partenerul, brațele întinse, palmele pe umerii partenerului așezate )
- Culcat facial cu brațele sus, ridicarea picioarelor în extensie.

### SERIA a II- a

- Stând pe mâini cu două ajutoare și revenire;
- Stând pe mâini cu un ajutor și revenire;
- Stând pe mâini la perete, la scara fixă și revenire ( fără ajutor);
- Stând pe mâini la centru și revenire ( fără ajutor).



### SERIA a III- a

- Stând pe mâini rostogolire înainte în sprijin ghemuit;
- Stând pe mâini rostogolire înainte în stând depărtat cu brațele lateral;
- Stând pe mâini podul;
- Piruetă pasee 360° pe un picior , stând pe mâini rostogolire înainte, rostogolire înapoi în ghemuit.
- Urcare în stând pe mâini realizată din elemente sau poziții neobișnuite.

