



Без прыжков, сальто и разного рода пируэтов не обходится ни один брейк-данс, на любом батле, фестивале и выступление би-боев вы увидите эти элементы. Они очень часто используются, чтобы преобразить выступление, разнообразить его и выделить среди прочих.

Акробатика – это одна из основных составляющих брейкинга. Однако, для мощных прыжков, как, например, сальто вперед или назад – требуется хорошая физическая подготовка, помимо отличной техники танца. В данном случае необходимо, чтобы подготовка могла влиять на силу толчка и способность прыгнуть высоко.

Упражнения для увеличения высоты прыжка могут пригодиться не только би-боям, но и спортсменам:

- баскетболистам;

- волейболистам;

- гимнастам.

Так или иначе, подготовка к прыжкам в высоту пригодится всем, кто собирается высоко

прыгать. Существует несколько разных методик для улучшения высоты прыжка. В них включены подкачка основных задействованных мышц и подготовка к таким движениям.

Наиболее задействованные мышцы в прыжке:

- икры;

- бедра;

- мышцы рук;

- спины;

- плечей;

- пресса.

### **Упражнения для увеличения высоты прыжка**

1.Растяжка мышц ног. Данное упражнение способствует увеличению силы мышцы, а так же увеличению скоростных показателей сжатия и расслабления мышц.

2.Бег на месте высоко поднимая колени.

3. Прыжки. В данном случае уместными будут невысокие, частые прыжки с полу-присяди.

4. Тренировка мышц икр. Чтобы выполнить это упражнение нужно поставить одну ногу на порог и опускать вниз пятки и вновь поднимания на носок.

5. Ставим одну ногу на стул, вторая на полу, опираемся на стул, выпрыгиваем, после меняем ноги.

6. Высокие прыжки. Это должны быть высокие прыжки без участия бедер, только за счет икр.

7. Не высокие прыжки. Необходимо совершать невысокие, но частые без участия бедер.

8. Прыжки в полуприседе. Во время прыжков колени не разгибаются, задействованы только икры ног.

9. Прыжки в полуприседе. Во время прыжков колени не разгибаются, задействованы только бедра.