

# Презентация

Тема:

**Кувырок назад, кувырок вперёд  
выход в стойку на лопатки**



## Кувырок назад:



### Типичные ошибки:

- При перекате назад потеря группировки и падение на спину;
- слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
- в положении на спине ноги не прижаты к груди;
- отсутствие “круглой” спины.

# Стойка на лопатках перекатом назад



## Типичные ошибки:

- При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);
- Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;
- Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

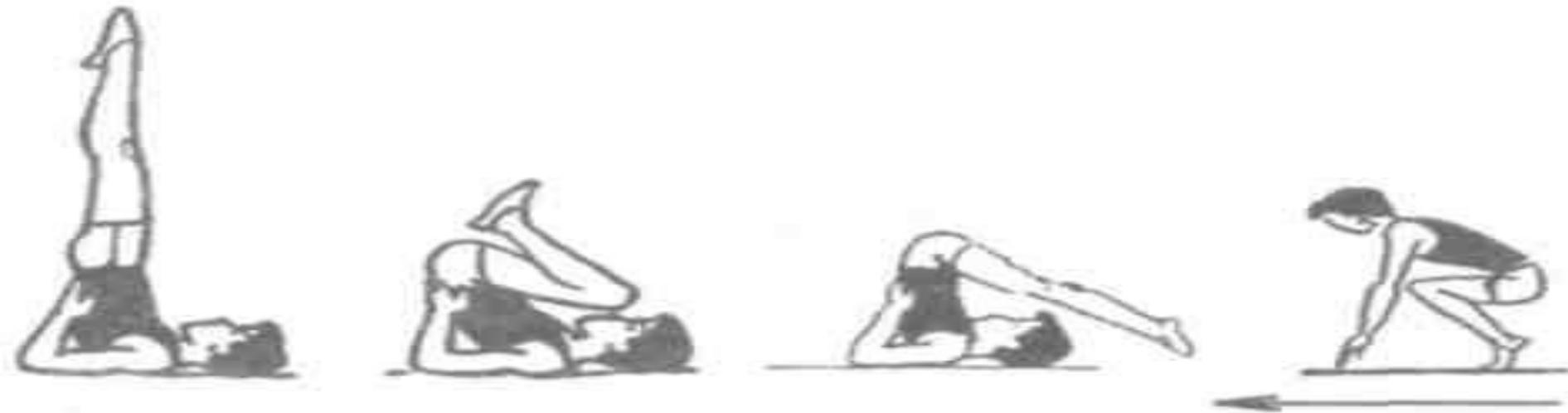
# Кувырок вперёд



## Типичные ошибки:

- Опускание на голову и как результат падение на спину.
- Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
- Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
- Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

# Кувырок вперед в стойку на лопатках



*Рис. 83*

**Техника выполнения.** Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать (рис. 83).

# Типичные ошибки:

1. **Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.**

2. **Постановка рук с широко разведенными локтями.**

3. **Ошибки типичные для стойки на лопатках.**

