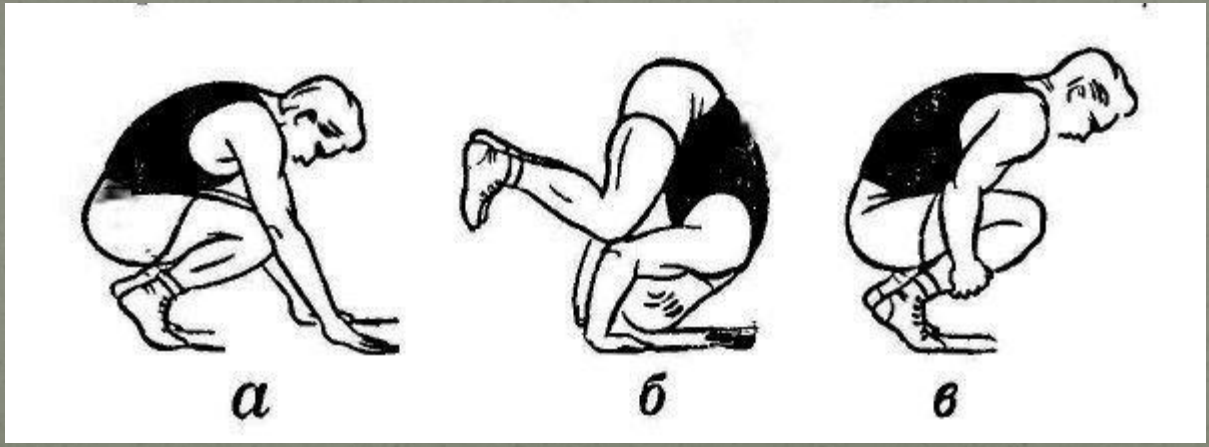
Кувырок вперед и кувырок назад

Значение термина:

- Кувырок вперёд – простейший акробатический элемент, заключающийся в перевороте через голову вперед или назад.

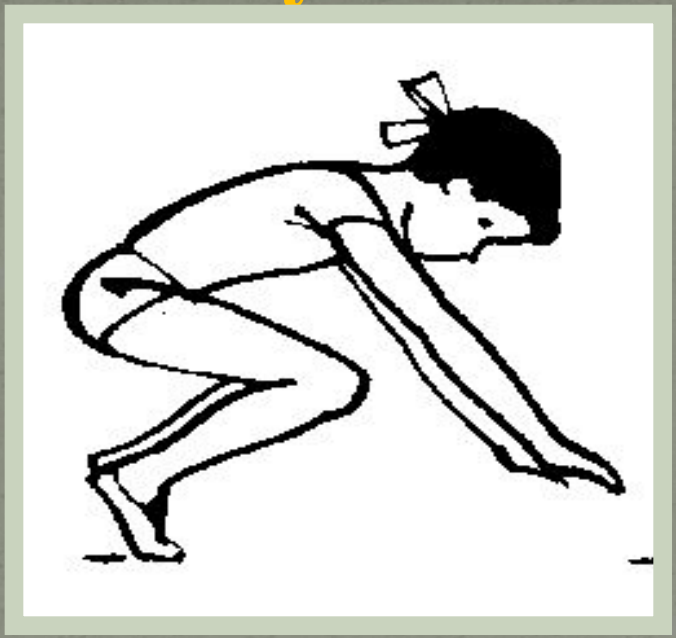
Этапы кувырка через голову:

- 1. Группировка
- 2. Переворот
- 3. Приземление



Обучение

1 шаг:



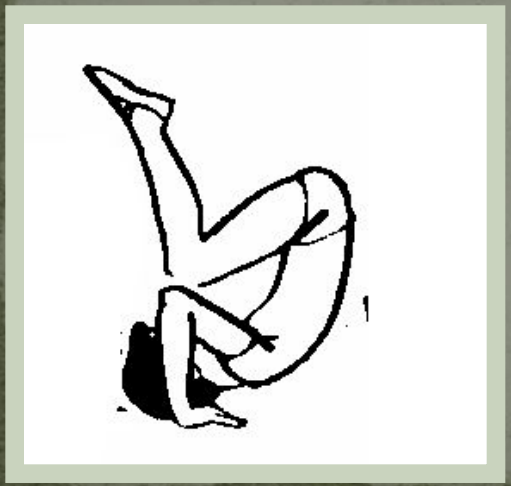
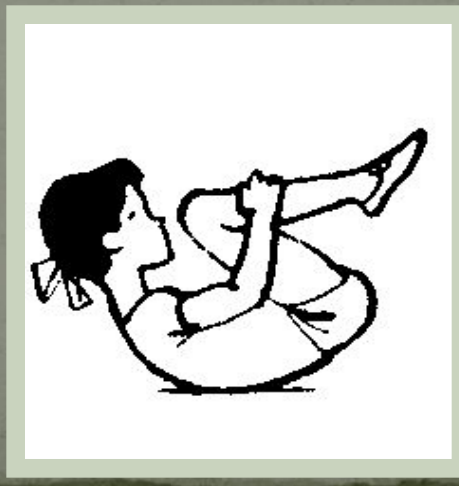
- Исходное положение: сидя на корточках лицом к мату, руки вытянуты вперёд и упираются ладонями в мат.

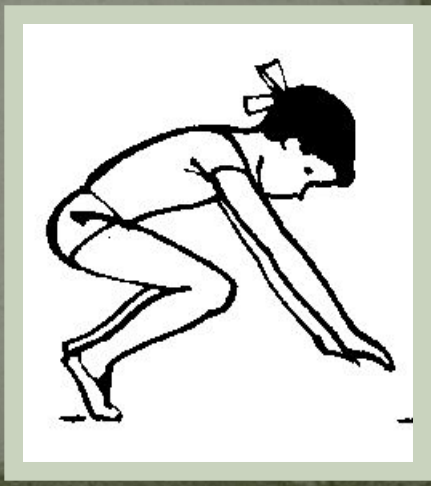
2 шаг:

- Распрямите ноги, руки же, наоборот, согните и проведите между ними голову, коснитесь затылком мата.

3 шаг:

- Оттолкнитесь от пола ногами и перекатитесь с затылка на лопатки, колени прижмите к груди и обхватите руками, перекатившись на копчик вытяните руки вперёд и упритесь подошвами в пол, примите и. п.



Обратите внимание!

- При плотной группировке уменьшается нагрузка на руки и увеличивается скорость вращательного момента.

Кувырок назад

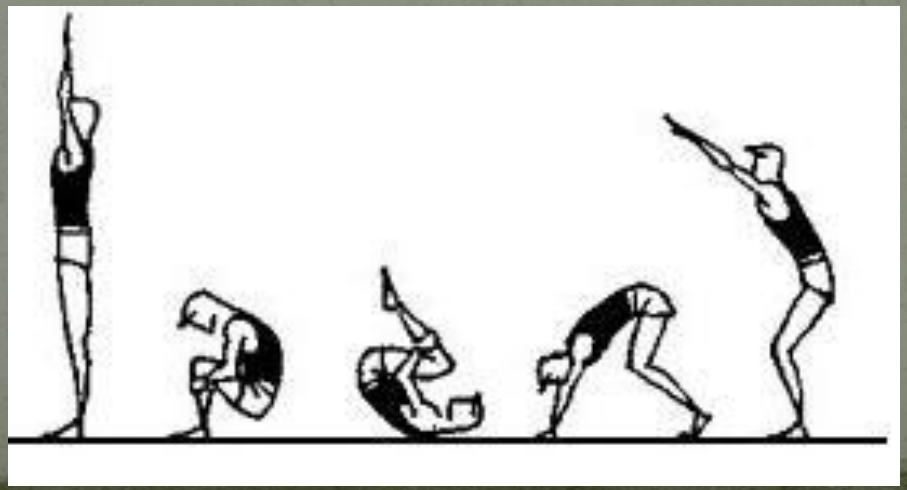
- Элемент начальной подготовки.

  Из упора сидя через голову выполняется кувырок назад в группировке. Постепенно пола касаются поясница, лопатки, шея и только потом на пол ставятся кисти.

Обучение

Шаг 1:

- Исходное положение - упор присев на горке матов. С началом переката на спину подбородок плотно прижимается к груди.

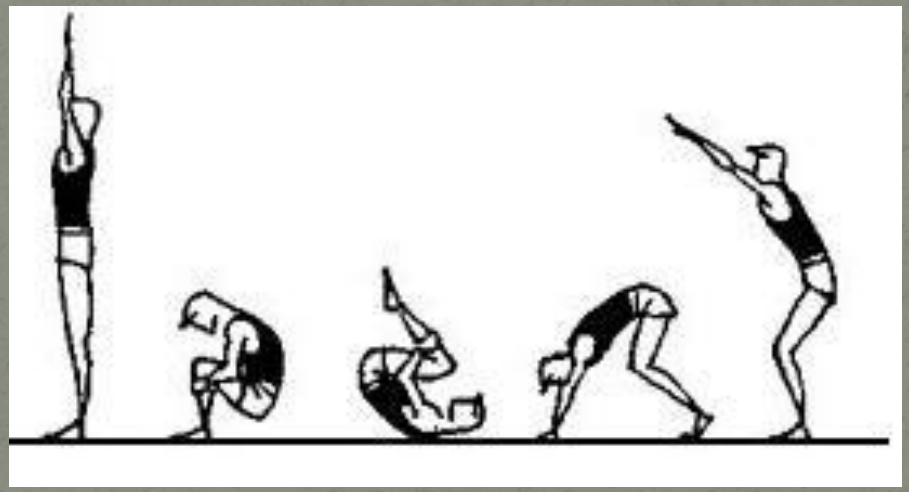


Шаг 2:

- Продолжается перекат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка.

Шаг 3:

- Через опору на руки перейти в упор присев.



Упражнения:

- Перекаты вправо и влево выпрямившись. И. п.— лежа на животе, руки вверху. 1—2 — перекат вправо на 180° на спину; 3—4 — перекатом влево. То же, но влево. То же, но перекатываясь на 360°. Перекат выполнять без помощи рук, ноги не разводить и не сгибать.
- 2. Кувырок вперед. И. п.— упор присев, руки на ширине плеч, на расстоянии небольшого шага от ног. 1—2 — толчком ног кувырок вперед, наклоняя голову так, чтобы опереться на мат затылком и шеей (а не лопатками и спиной) и сразу же сгруппироваться, не отпуская рук, до полного завершения кувырка.

Домашнее задание:

- Изучить технику кувырка вперед и кувырка назад.