



Выполнение кувырка вперед

.



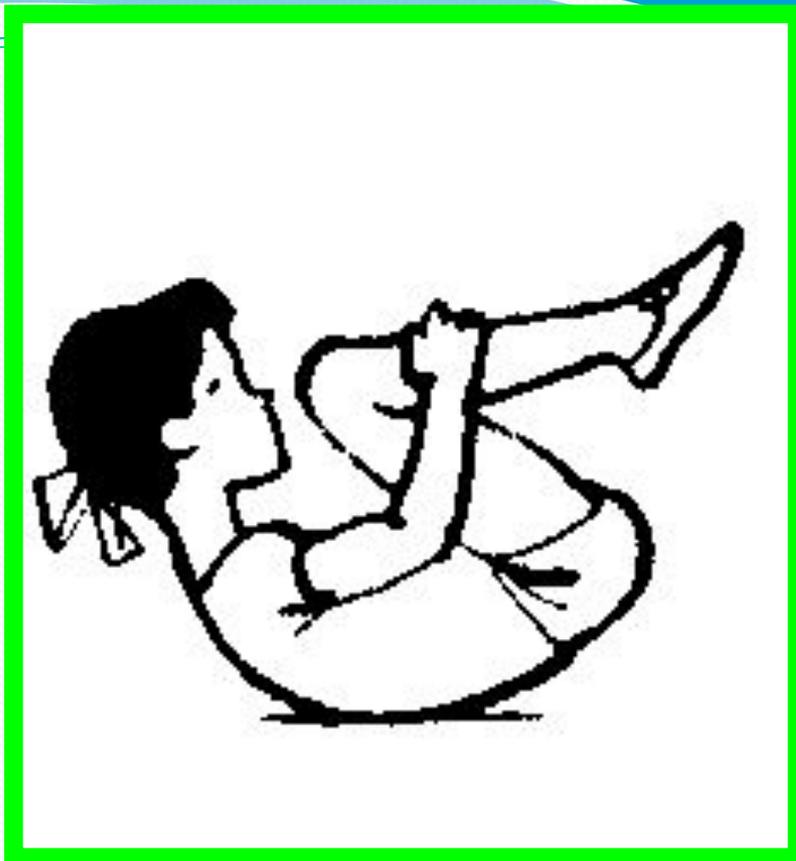
Принять упор присев



Поставить руки несколько вперед



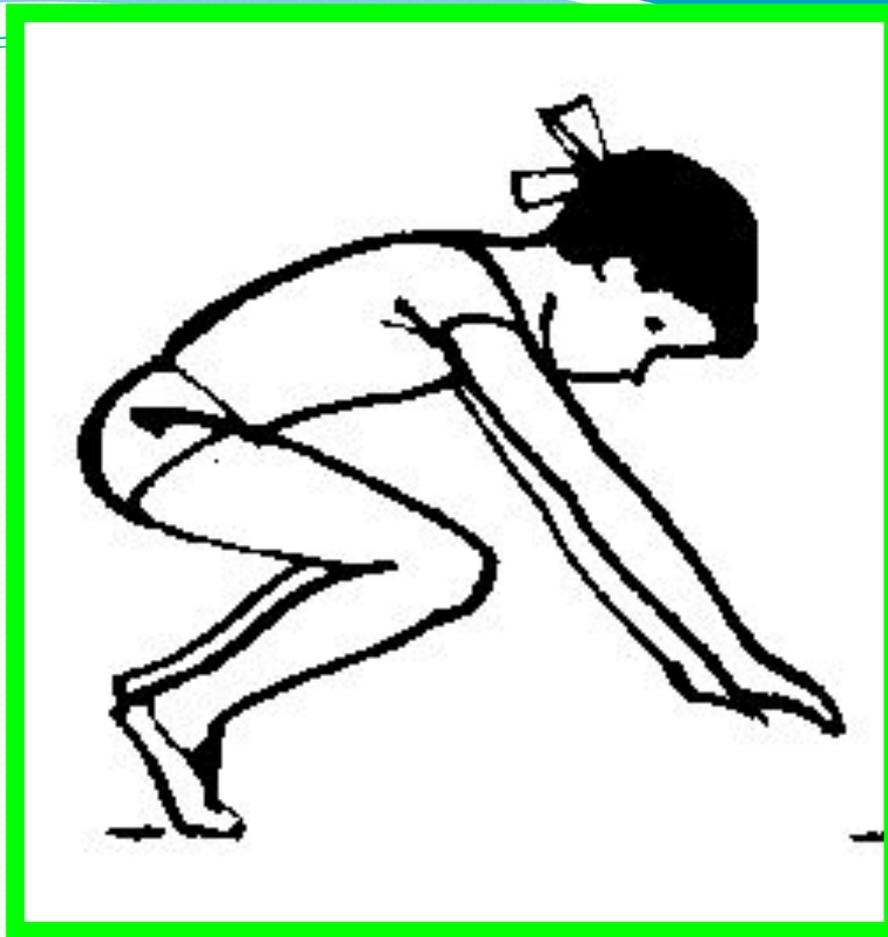
Передавая центр тяжести на руки и сгибая их, оттолкнуться ногами



Плотно сгруппироваться



Положение группировки сидя



Вернуться в исходное положение