

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КУВЫРКА ВПЕРЕД, НАЗАД И ПЕРЕКАТОМ, СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ

Анушичева Ю.Т. Физкультура.

ГРУППИРОВКА

Группировка — положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклоненной на грудь головой. Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.

Группировка сидя . И. п.— сед с опорой на руки.

1—2 — группировка;

3—4 — и. п. То же,, но на каждый счет. То же, но из положения лежа на спине.



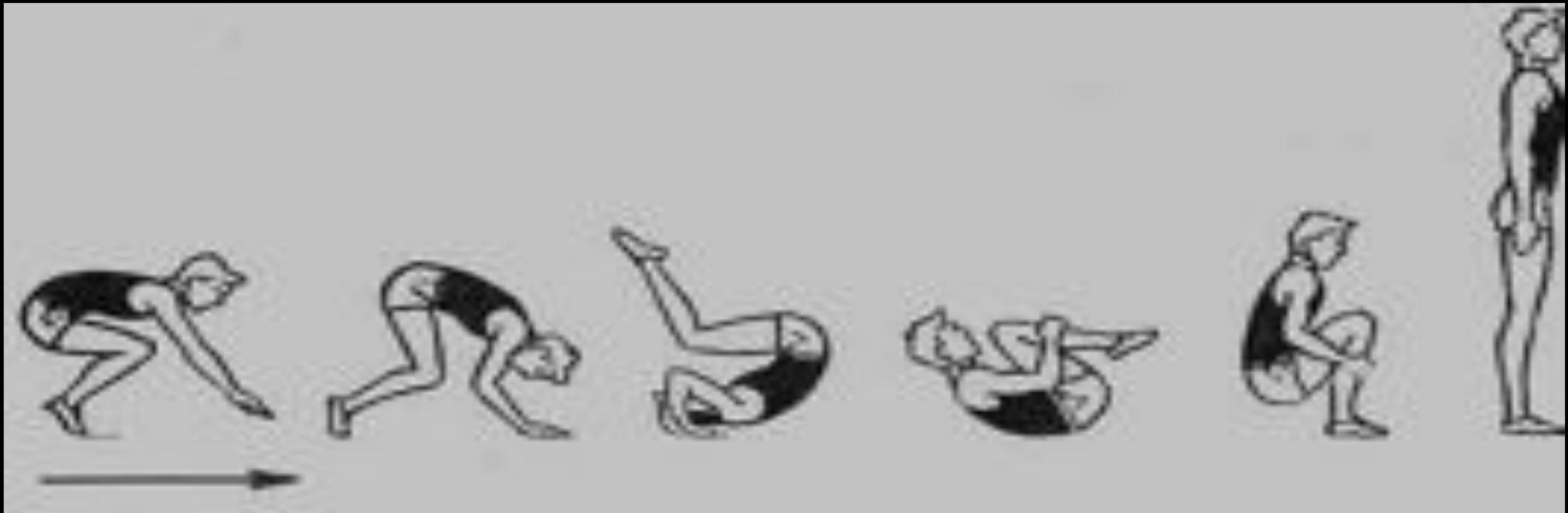
ПЕРЕКАТЫ

1. Перекат назад из седа. И. п.— сед, руки в стороны.
2. 1 — наклон вперед, руки вниз;
3. 2—3 — перекат назад на лопатки в положении согнувшись, руки на полу; 4 — перекатом вперед согнувшись (не сгибая ног) и п. То же, но из седа ноги врозь, соединяя ноги во время переката назад и разводя, возвратиться в и. п.



- 1. Упор присев, ладони на мате руки касаются середины бедра, голову пригнуть к груди между колен.
- 2. Сделать толчок ногами, не нарушая группировки, тяжесть тела перенести на руки.
- 3. Когда затылок коснётся мата, руки подхватывают ноги за середину голени и подергивают на себя, прийти в и. п.

КУВЫРОК ВПЕРЕД



СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ



- 1. И.п. – упор присев спиной к мату. Перекат в группировке до положения тела на лопатках и затылке.
- 2. Руки на пояс в хват под поясницу, локти за спину, большие пальцы рук спереди, колени сомкнуты у лба, носки оттянуты.
- 3. Поднять ноги вверх, живот убрать.
- 4. Ноги опустить ко лбу, перекатом вперёд, руками захватить голени, выйти в о. с.