«ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КУВЫРКА ВПЕРЁД»

Подготовил студент ИФКиС Группы 4822Д Штрак Семен

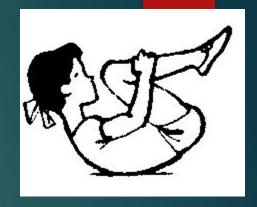
Кувырок вперёд



Группировка

Группировка - это положение тела, при котором ноги согнуты, приближены к груди и удерживаются в этом положении хватом рук за середину голени.

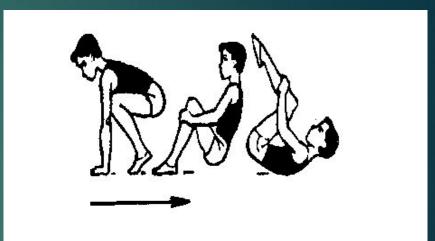
- 1. Сядьте в упор присев.
- 2. Наклоните голову вперед, колени немного разведите.
- 3. Руками возьмитесь за середину голени.
- 4. Округлите спину.



Перекаты в группировке

Перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.

- 1. Выполните группировку.
- 2. Прокатитесь как колесо и вернитесь в И.П.
- 3. Из положения лёжа на спине согнувшись перейти в сед в группировке или в упор присев.



Постановка головы при кувырке

В упоре присев (руки на расстоянии 30-40см впереди) разгибая ноги, согнуть руки и наклонить голову вперёд так, чтобы затылком коснуться пола, и вернуться в и.п.



Запомните!

- 1) При кувырке нельзя ставить голову на лоб или на темя,
 голову надо поставить на затылок.
- 2) Надо округлить спину и крепко взяться руками за голени, прямое тело никак не перекатится.
- З) Руки в начале кувырка выполняют опорную функцию, а ногами вы немного отталкиваетесь, перенося массу тела вперед.

