



«ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КУВЫРКА ВПЕРЁД»

Подготовил студент
ИФКиС Группы 4822Д
Штрак Семен

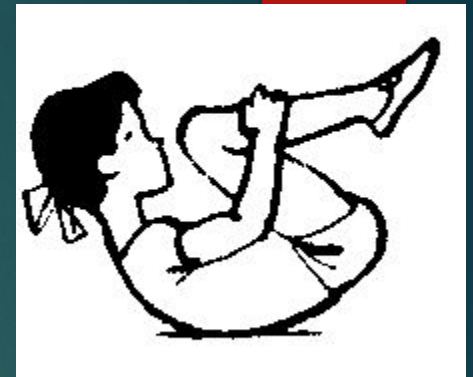
Кувырок вперёд



Группировка

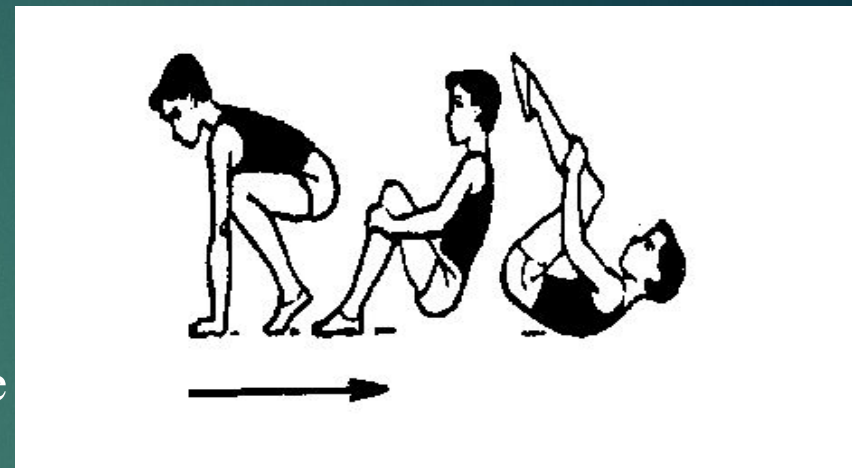
Группировка - это положение тела, при котором ноги согнуты, приближены к груди и удерживаются в этом положении хватом рук за середину голени.

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 кувырмам.



- 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.
- ▶ 3) Руки в начале кувирка выполняют опорную функцию, а ногами вы немного отталкиваетесь, перенося массу тела вперед.

