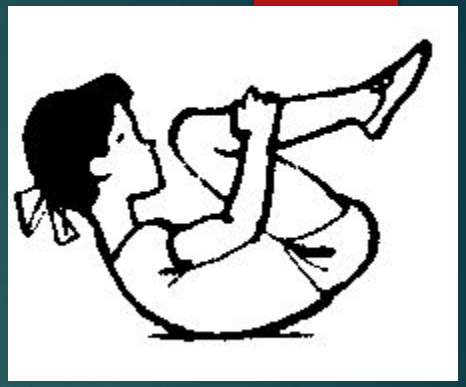
«ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КУВЫРКА ВПЕРЁД»

Подготовил студент
ИФКиС Группы 4822Д
Штрак Семен

Кувырок вперёд

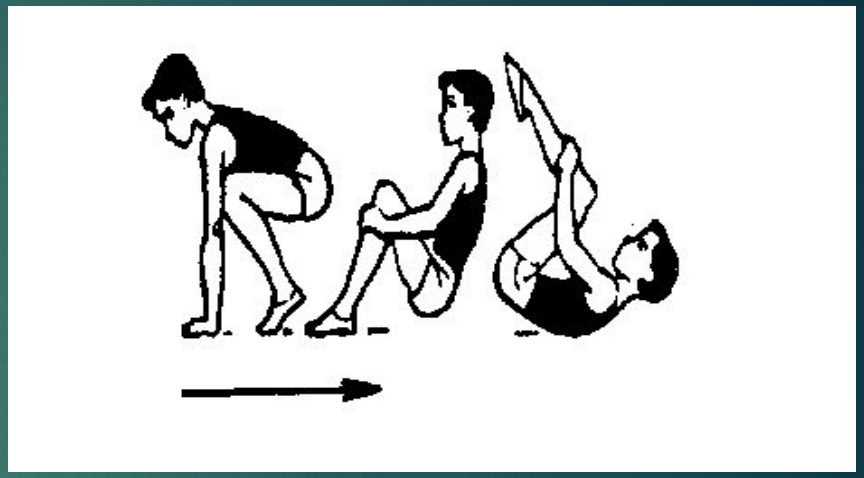
Группировка



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