

Как научиться
кувырку
вперёд

Как сделать кувырок вперёд?

- Кувырок вперёд - это базовое гимнастическое упражнение, которое может выглядеть как грациозный кульбит. Чтобы выполнить его правильно, необходимо одним движением перекатиться от начальной позиции до конца и встать на ноги. Нужно потренироваться, чтобы правильно делать кувырок, не задействуя руки. Обучение следует проводить поэтапно.

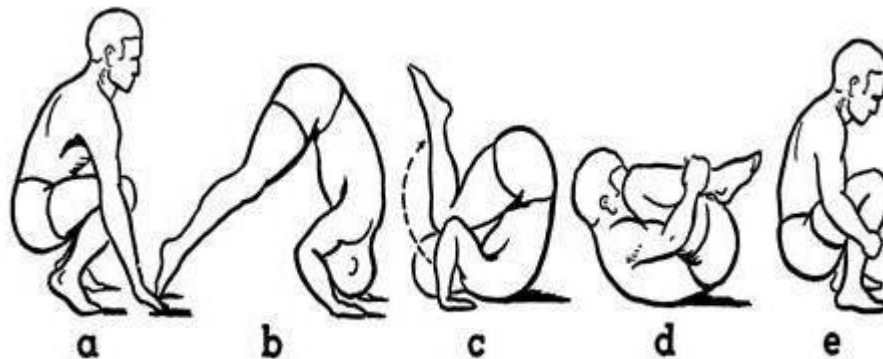
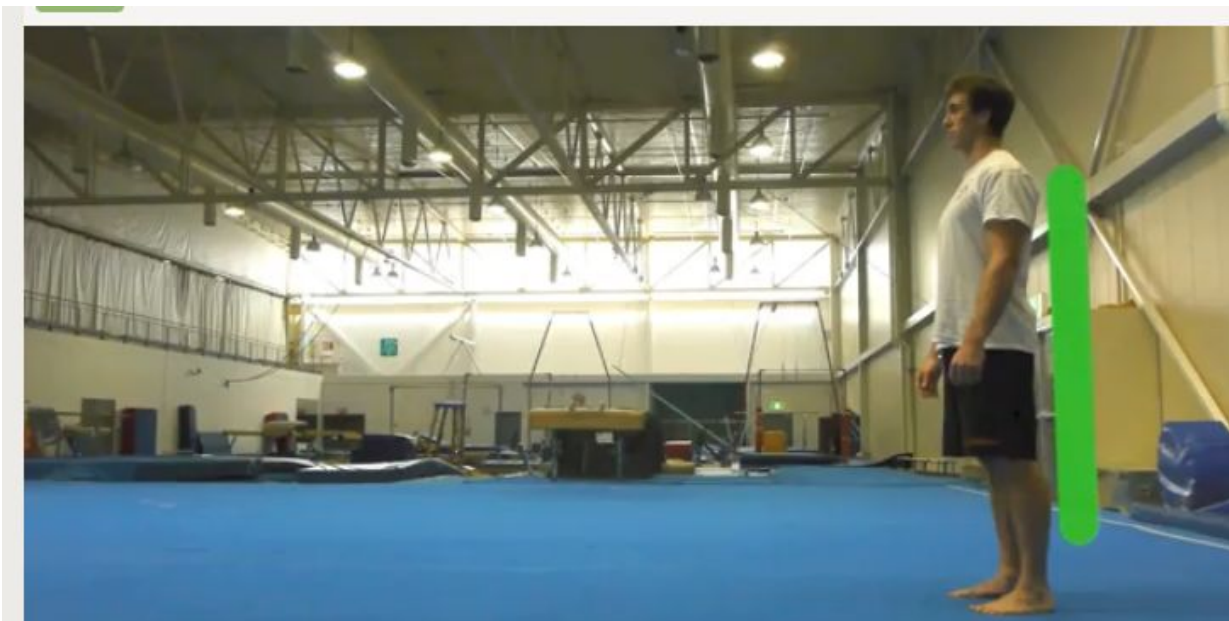
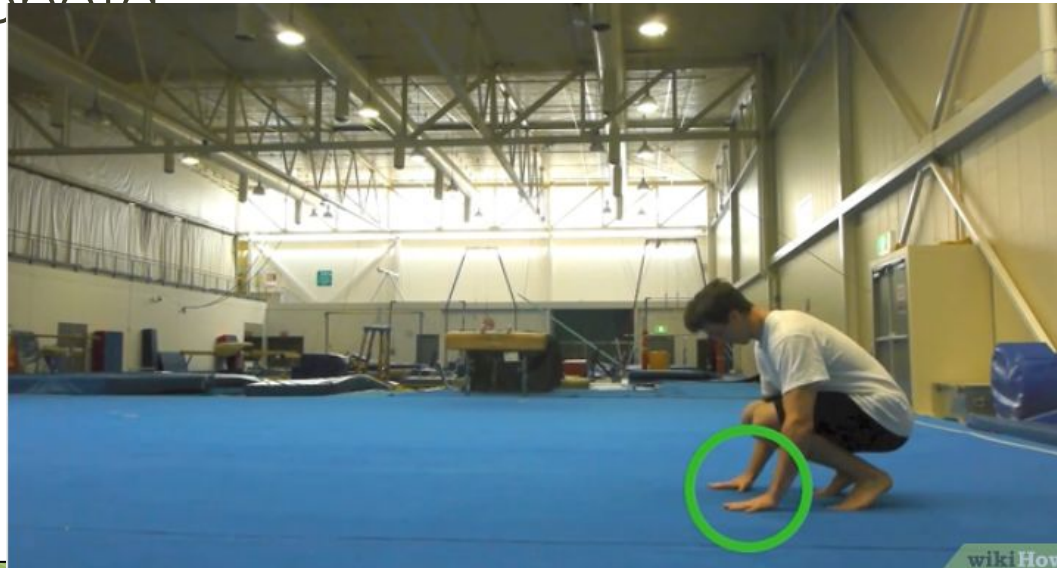


Fig. 1

Встаньте на гимнастический мат и убедитесь, что вам хватает места. Можно так же потренироваться на траве на открытом воздухе. Найдите ровное место без объектов, которые могут вам помешать. Вы так же можете поэкспериментировать на наклонно поверхности, чтобы сила тяжести помогала вам двигаться во время кувырка.



Займите начальную позицию. Сведите ноги вместе, согните их в коленях и немного присядьте. Поставьте руки на землю перед собой и немного согните локти. Ваши руки должны быть, по крайней мере, на ширине плеч. Это начальная позиция для кувырка. В альтернативном варианте вы можете стоять прямо, вытянув руки над головой. «Нырните» вперед и согните колени, чтобы оказаться в позиции перед началом самого переворота.



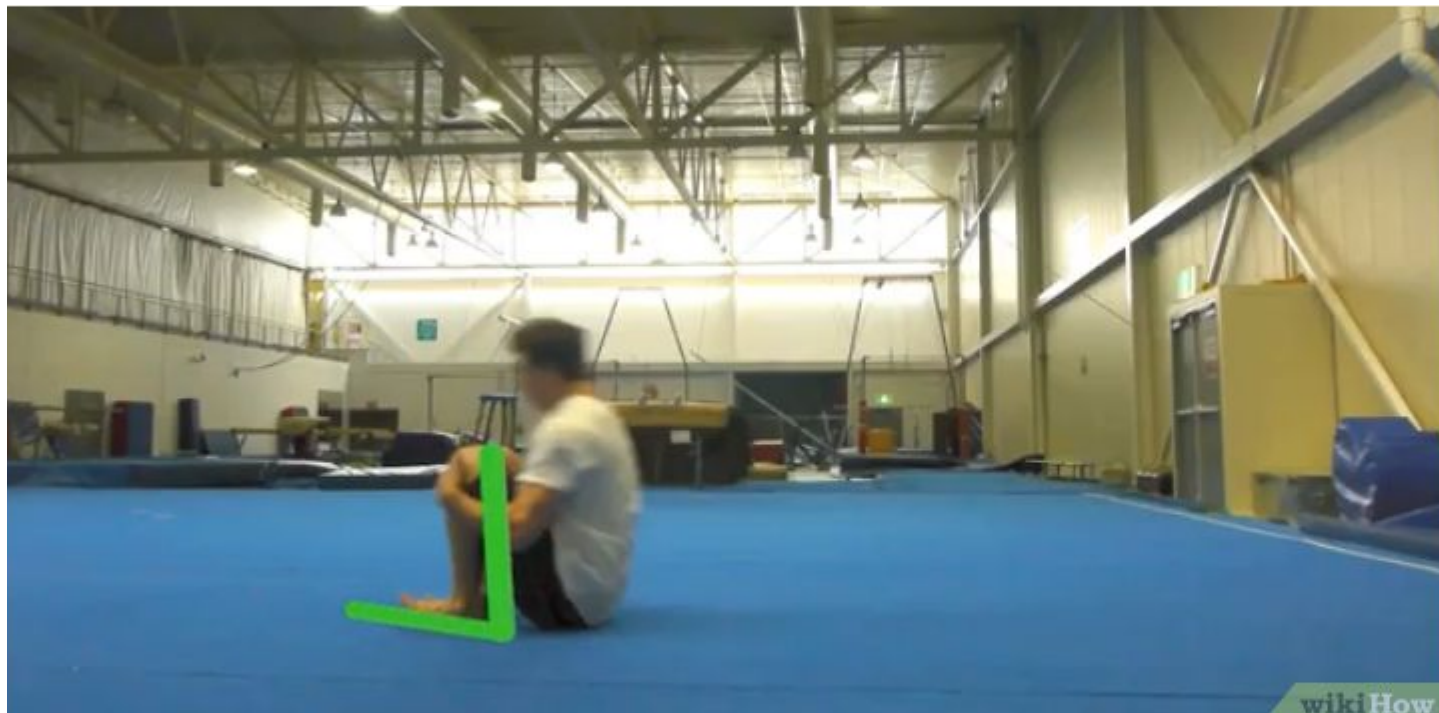


Наклоните голову между рук. Убедитесь, что ваш подбородок прижат к груди. Во время кувырка, не опирайтесь на шею - ваш вес должен прийти на лопатки. Прижатие подбородка к груди снизит риск повредить шею.



- ❑ **Сделайте кувырок.** Прокатитесь лопатками по полу так, чтобы ваше тело подалось вперед, и бедра прошли над головой. Продолжайте прокатываться на спине, держа ее согнутой, и держа руки в указанной позиции. Не заваливайтесь на сторону- прокатитесь ровно по линии позвоночника. Иначе, вы упадете на бок.
- ❑ Убедитесь, что ваш подбородок прижат, а спина изогнута. Если вы ее выпрямите, то не закончите кувырок.

Выпрямите ноги и оттяните ступни во время кувырка. Согните их только под конец, когда нужно вставать на ноги. Это стандартные позиции кувырка для новичков. Однако, некоторые гимнасты предпочитают прижимать ноги к животу. Если это поможет вам, попробуйте сделать и так.



Чтобы встать без помощи рук, в конце кувырка полностью поставьте ступни на пол и разогните ноги, не касаясь руками пола. Выпрямите руки над головой, когда встанете на ноги



Советы

- Прижимайте голову к груди. Это придаст телу шарообразную форму.
- Научитесь делать кувырок правильно с первых раз. Впоследствии будет тяжелее исправить ошибки, так как они войдут в привычку.
- Когда вы научитесь делать кувырок, многие остальные трюки будут даваться вам намного легче.
- Подтягивайте колени к груди, когда начинаете прокатываться на спине. Это даст вам ускорение для легкого выхода на ноги.
- После освоения кувырка вперед можете переходить к кувырку назад.
- Новичкам следует научиться выполнять кувырок на гимнастическом мате, прежде чем переходить к кувыркам на полу.