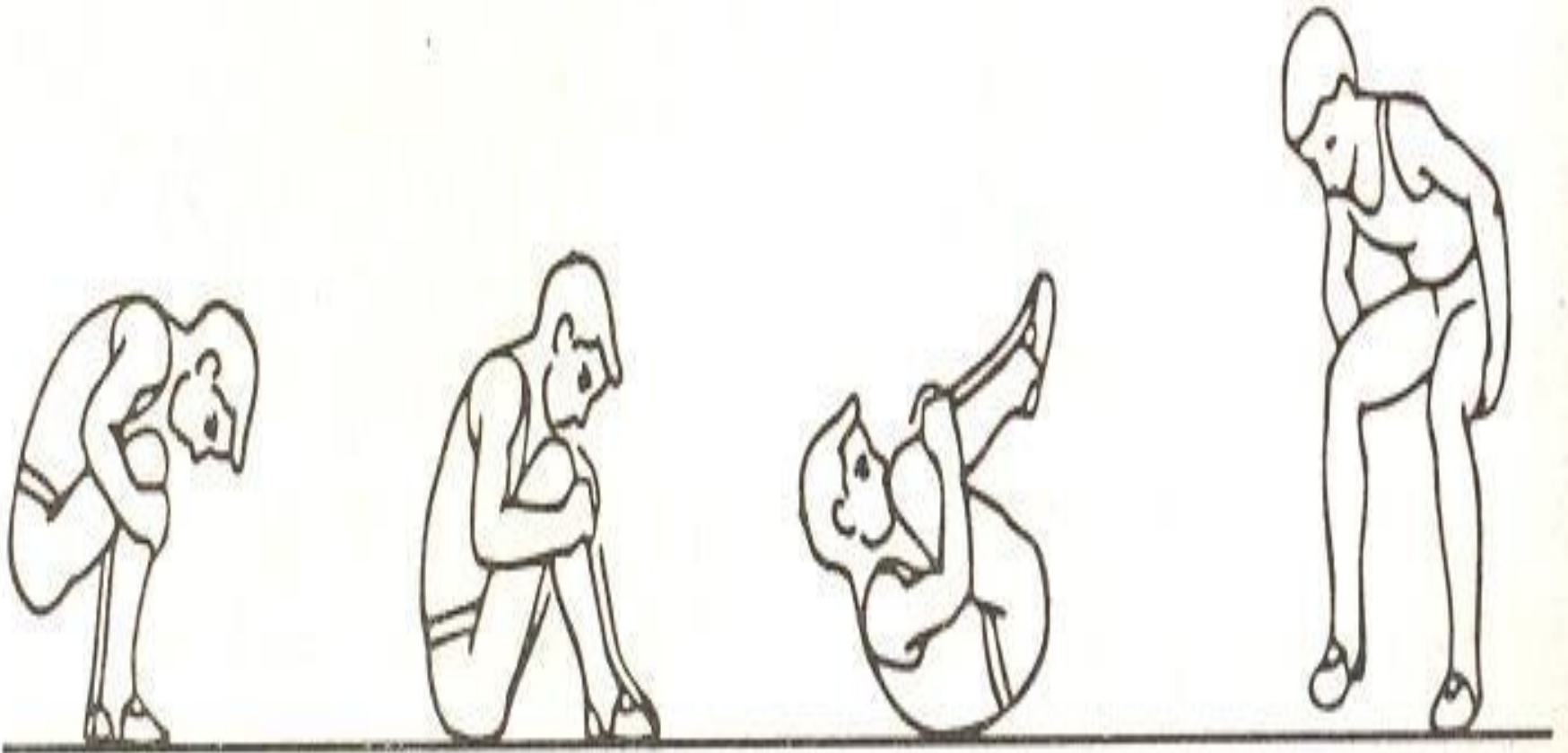
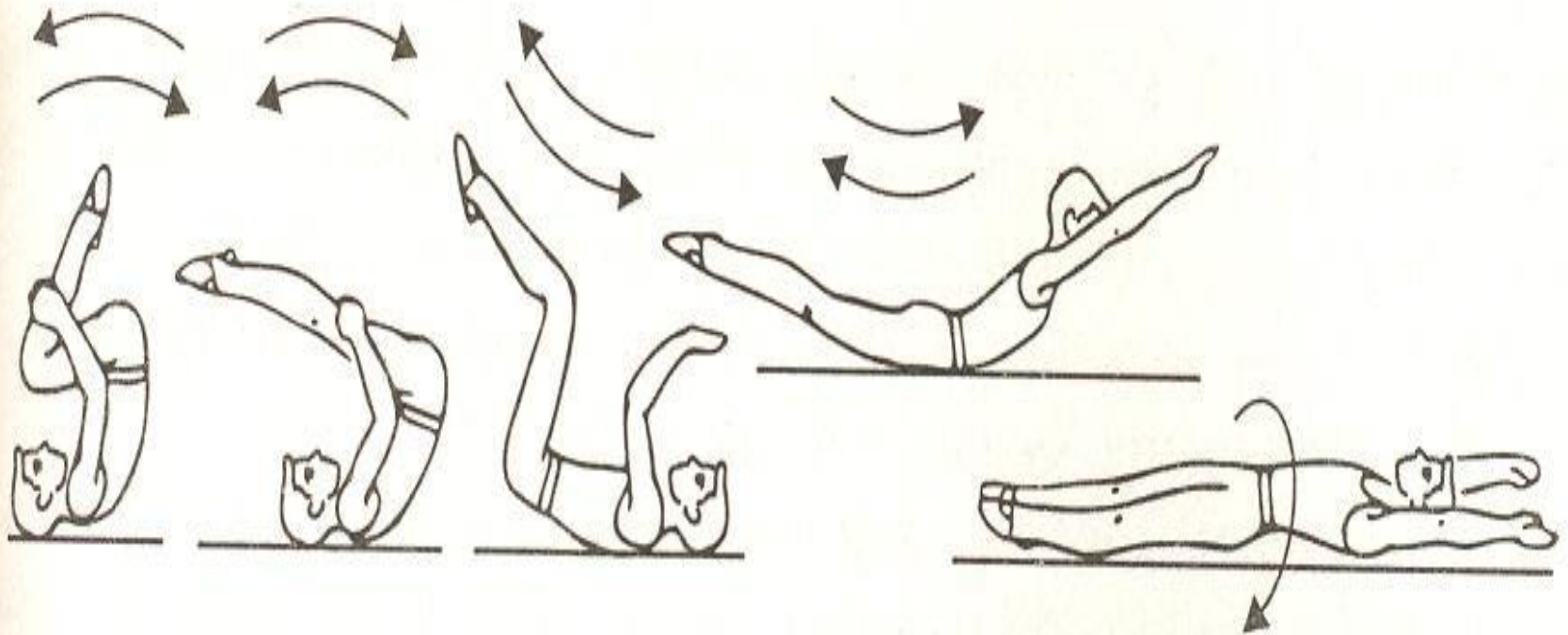


Группировка - подготовительное упражнение для перекатов, кувырков, сальто.

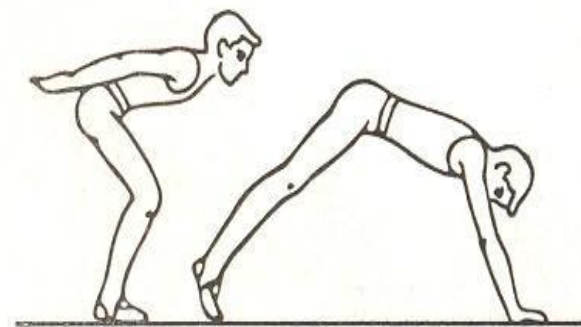
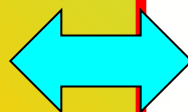


# Перекаты

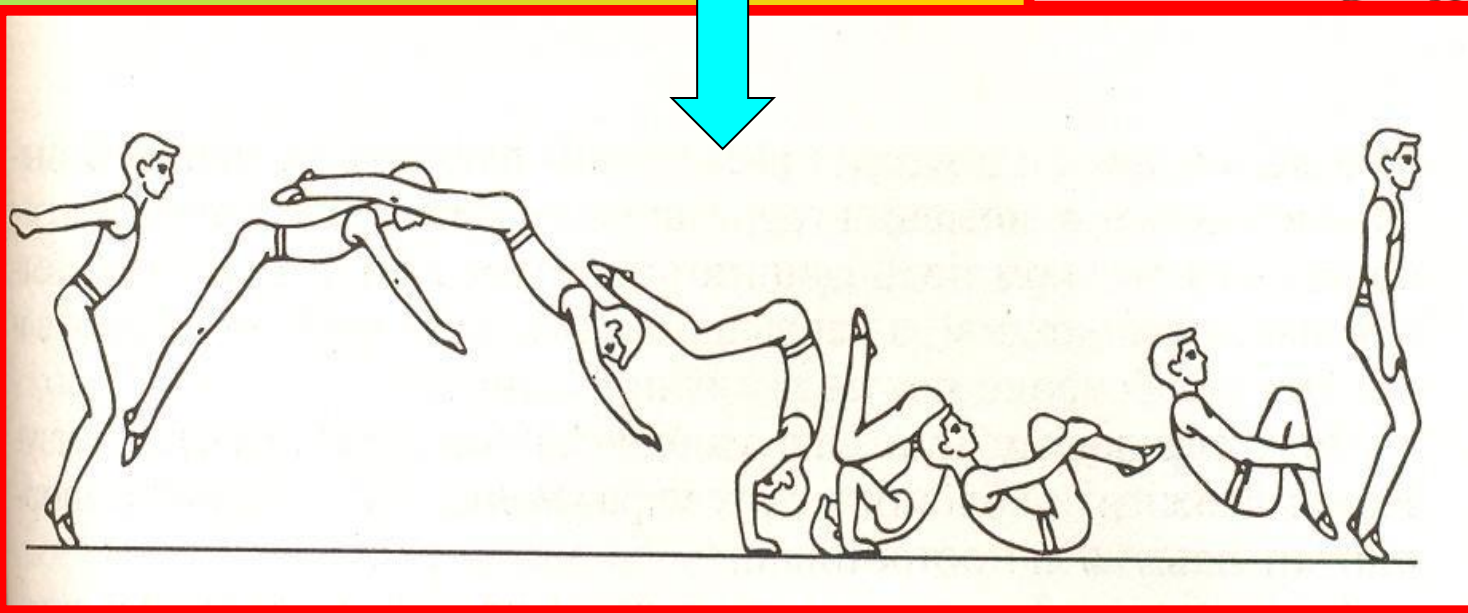
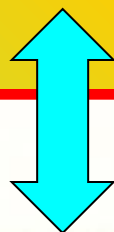


# Кувырок в перед

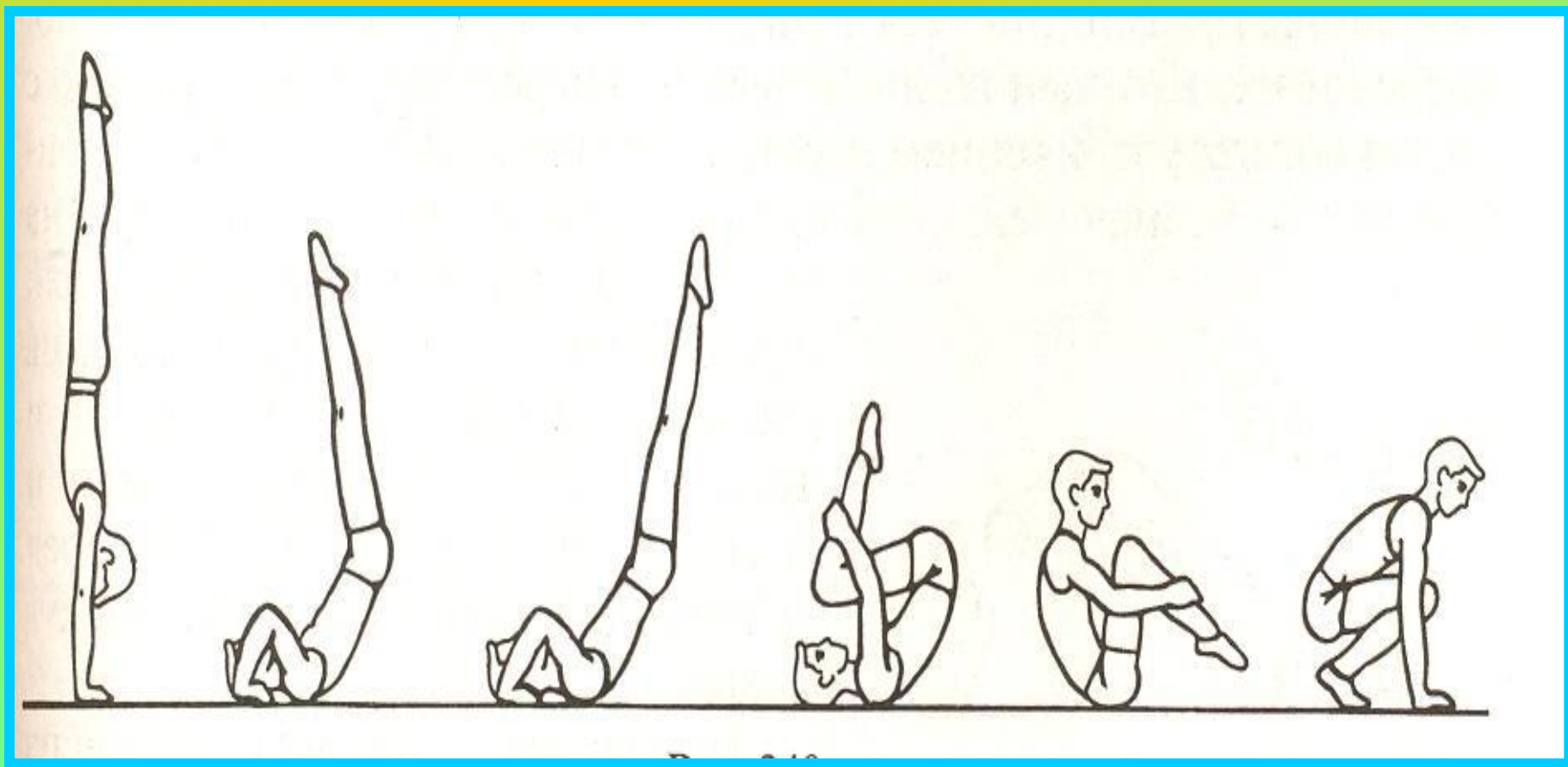
Длинный кувырок



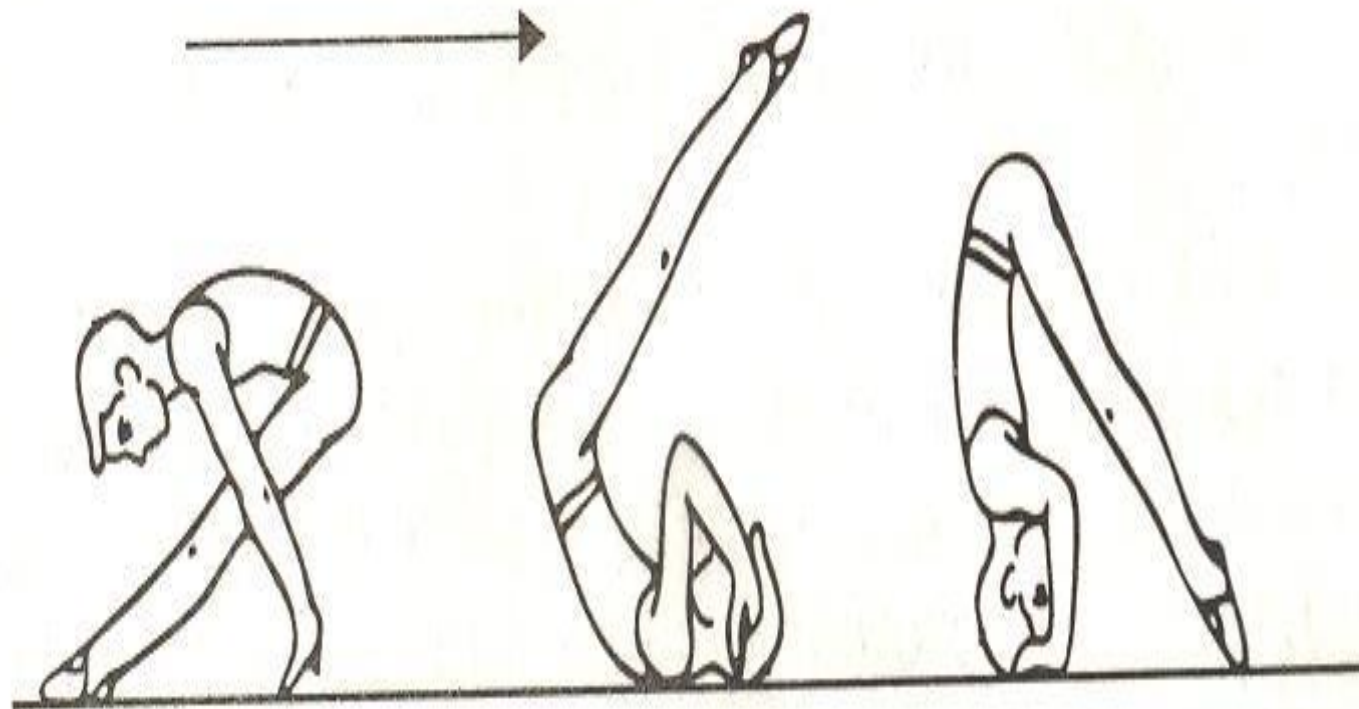
Кувырок прыжком



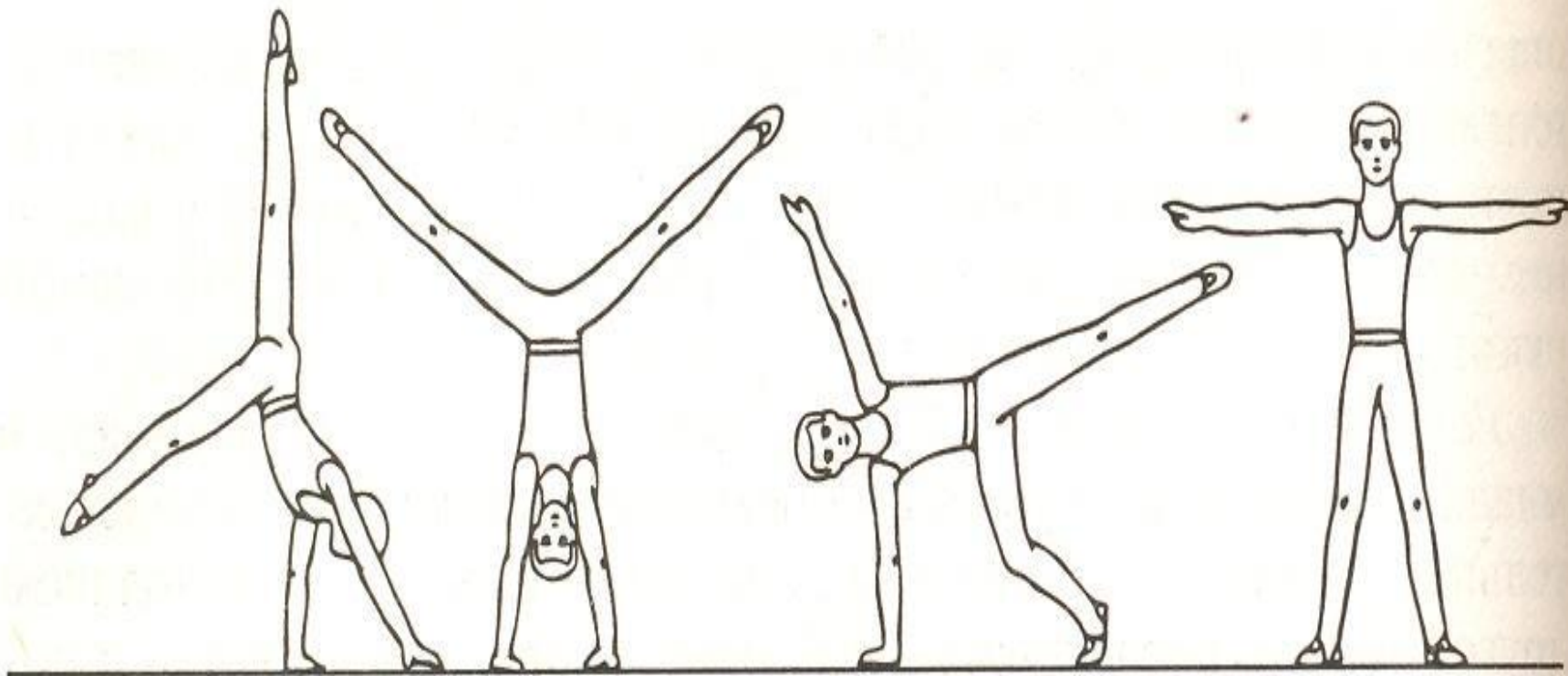
# Кувырок вперед из стойки на руках



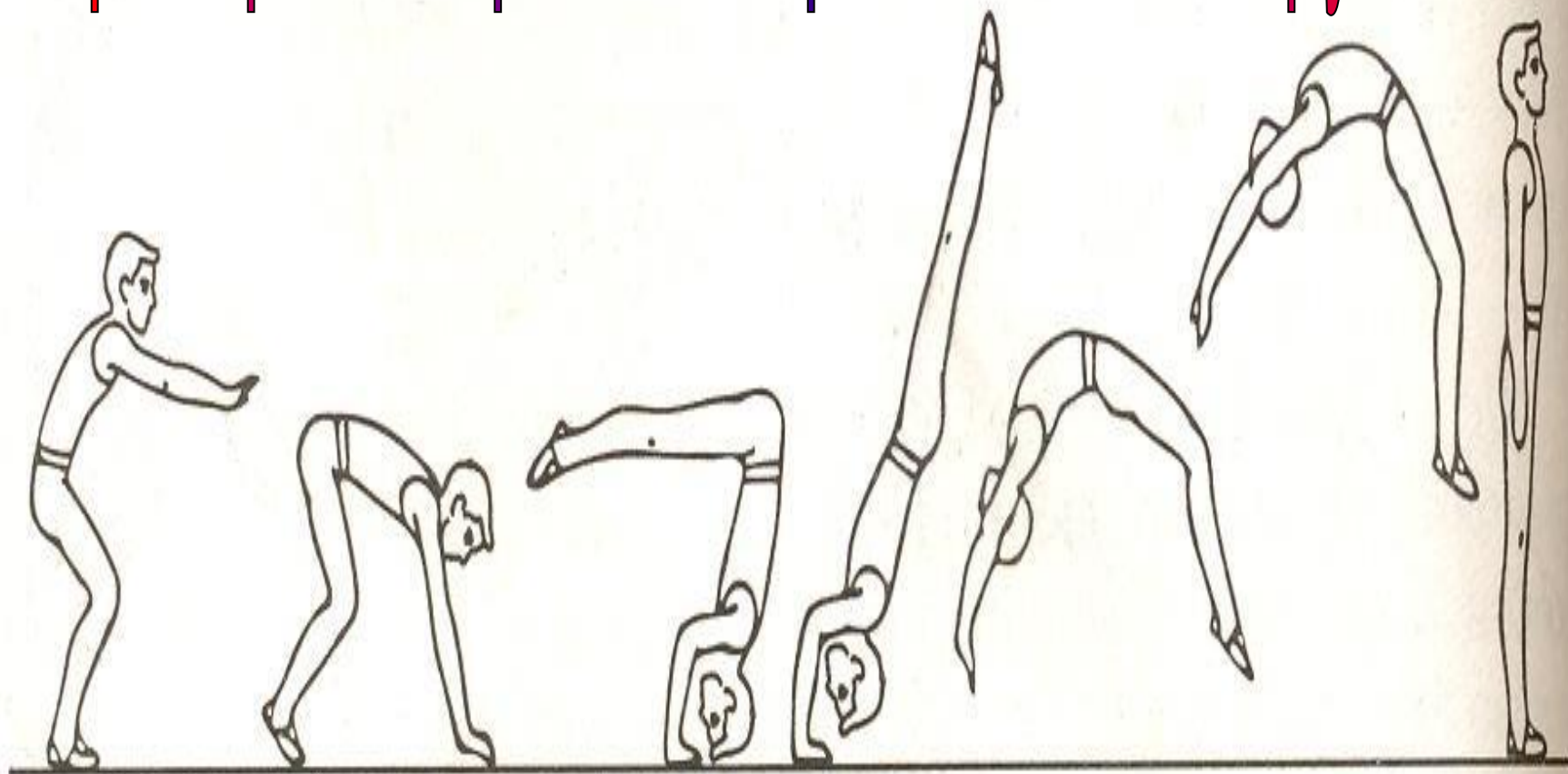
# Кувырок назад согнувшись



# Переворот в сторону - "колесо"

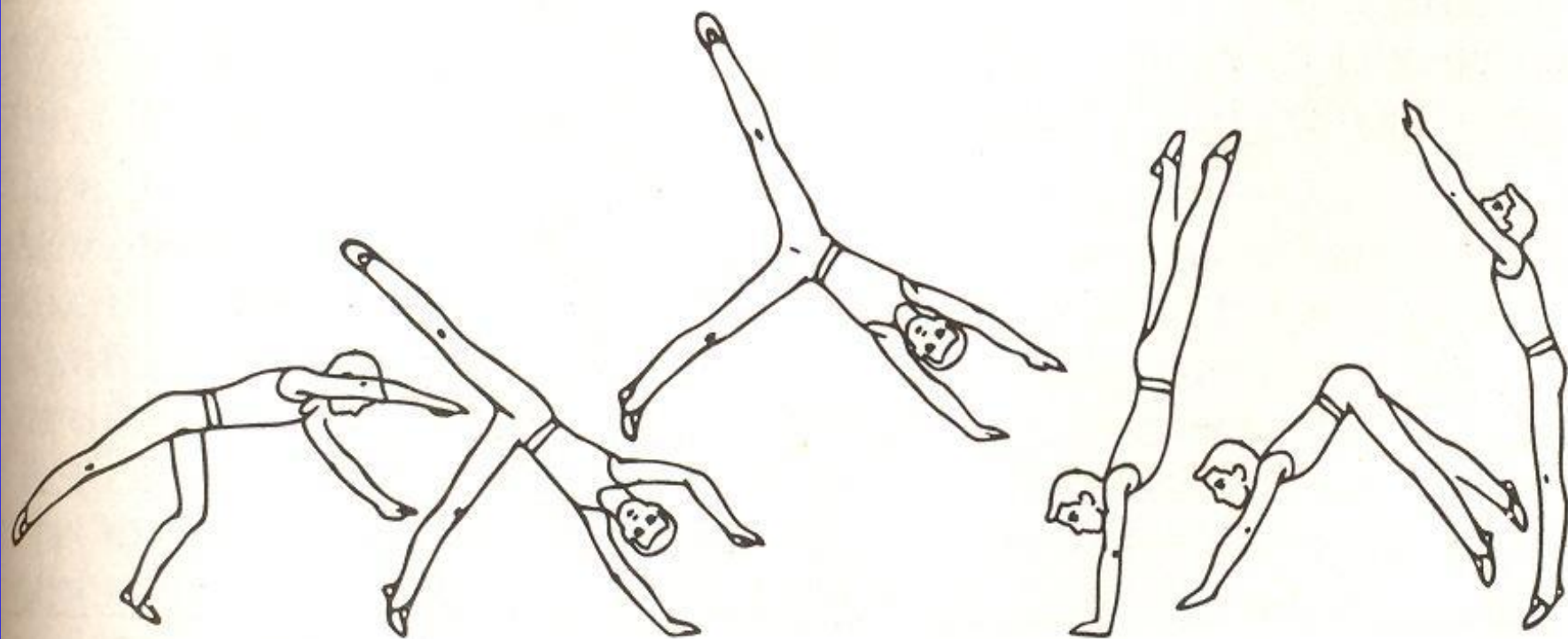


# Переворот вперед с опорой головой и руками



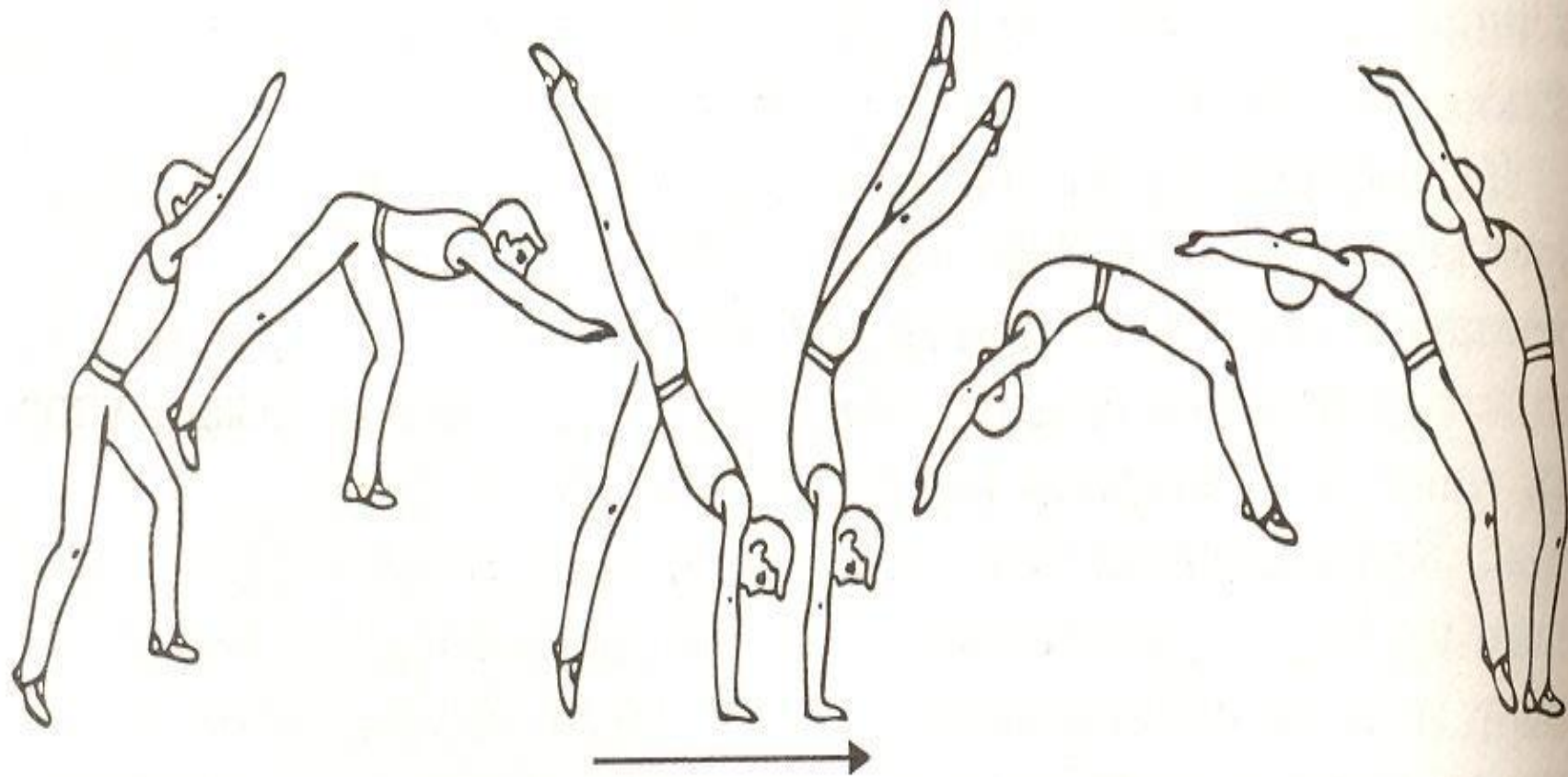
# РОНДАТ

(переворот с поворотом)

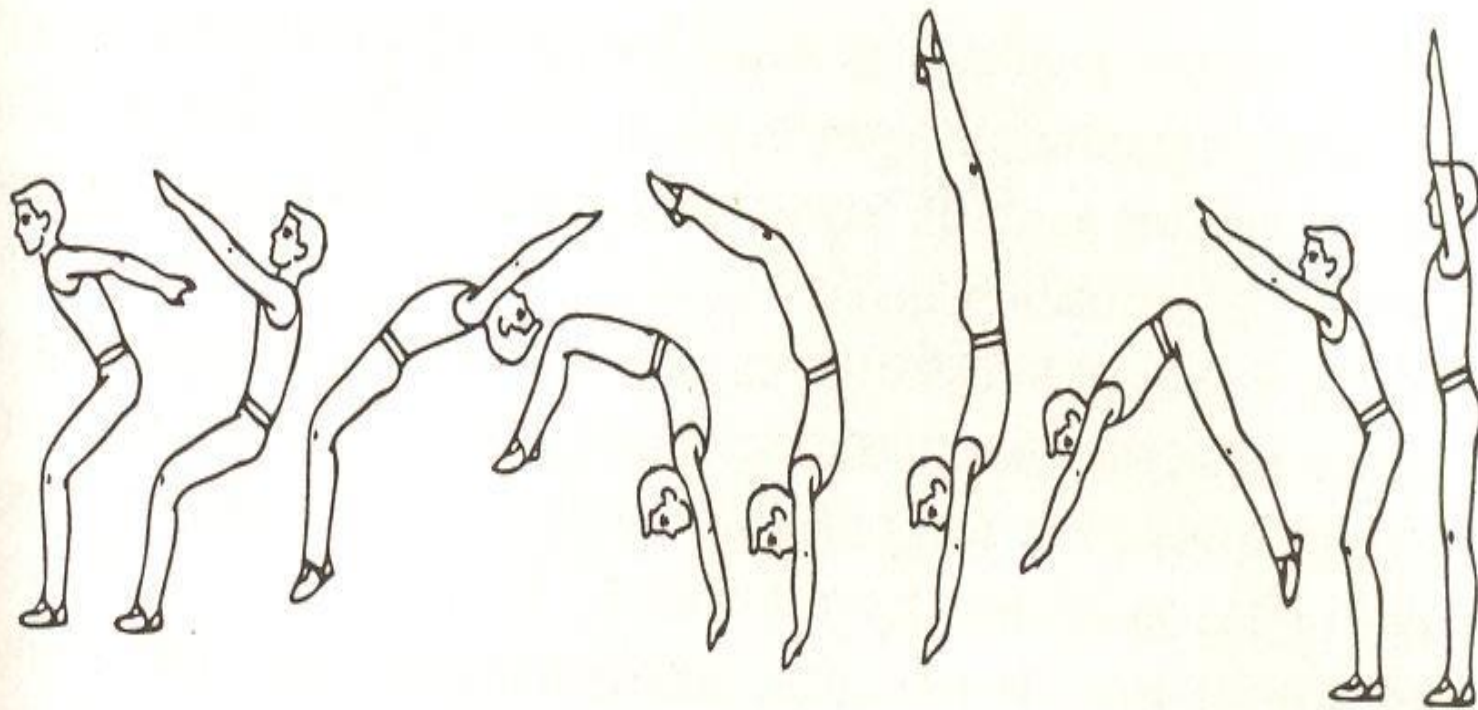
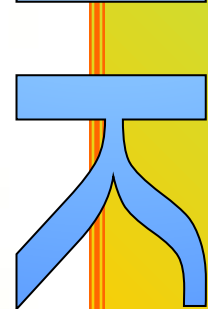
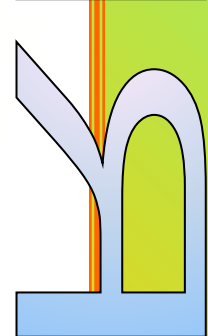
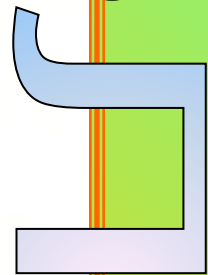




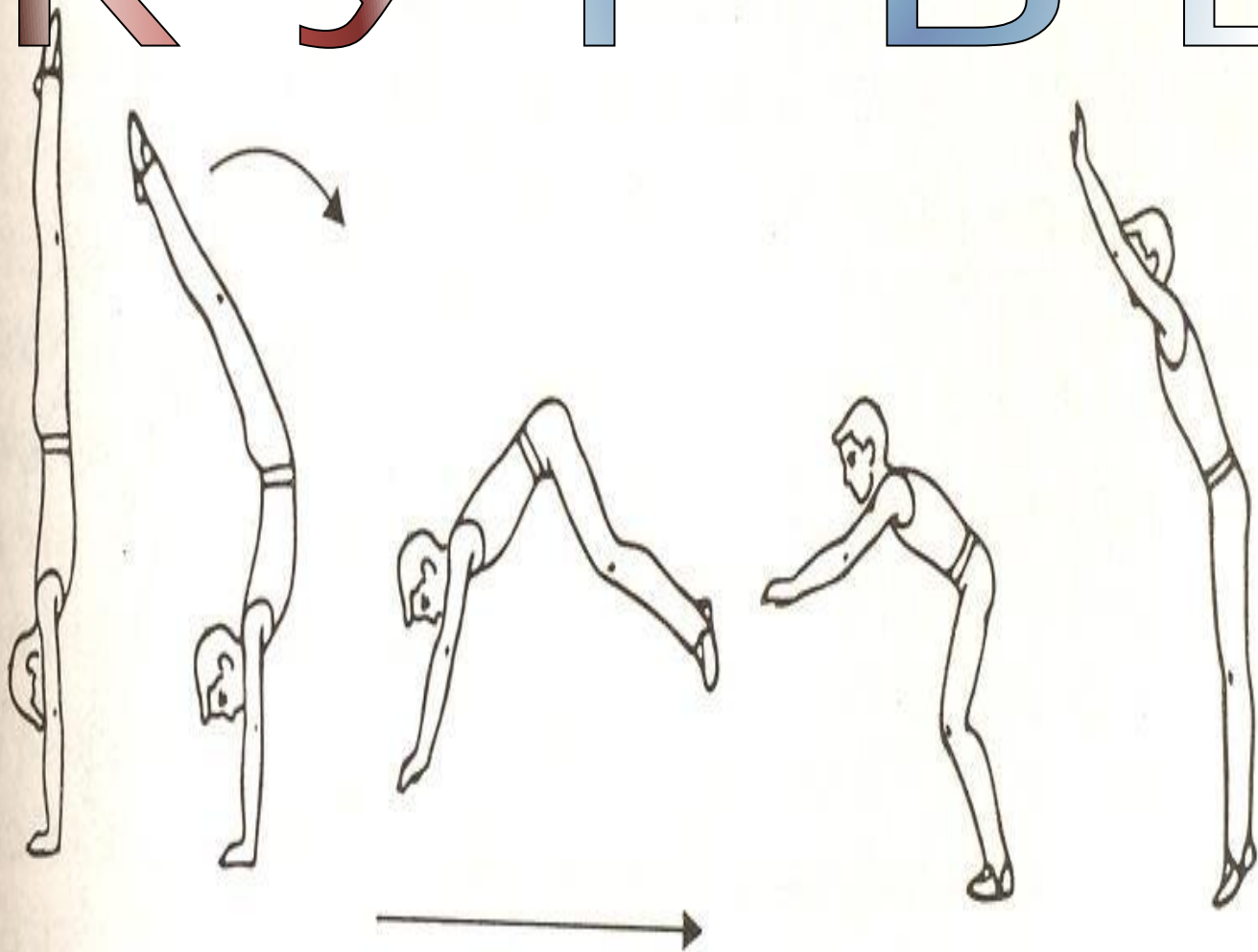
# Переворот в перед



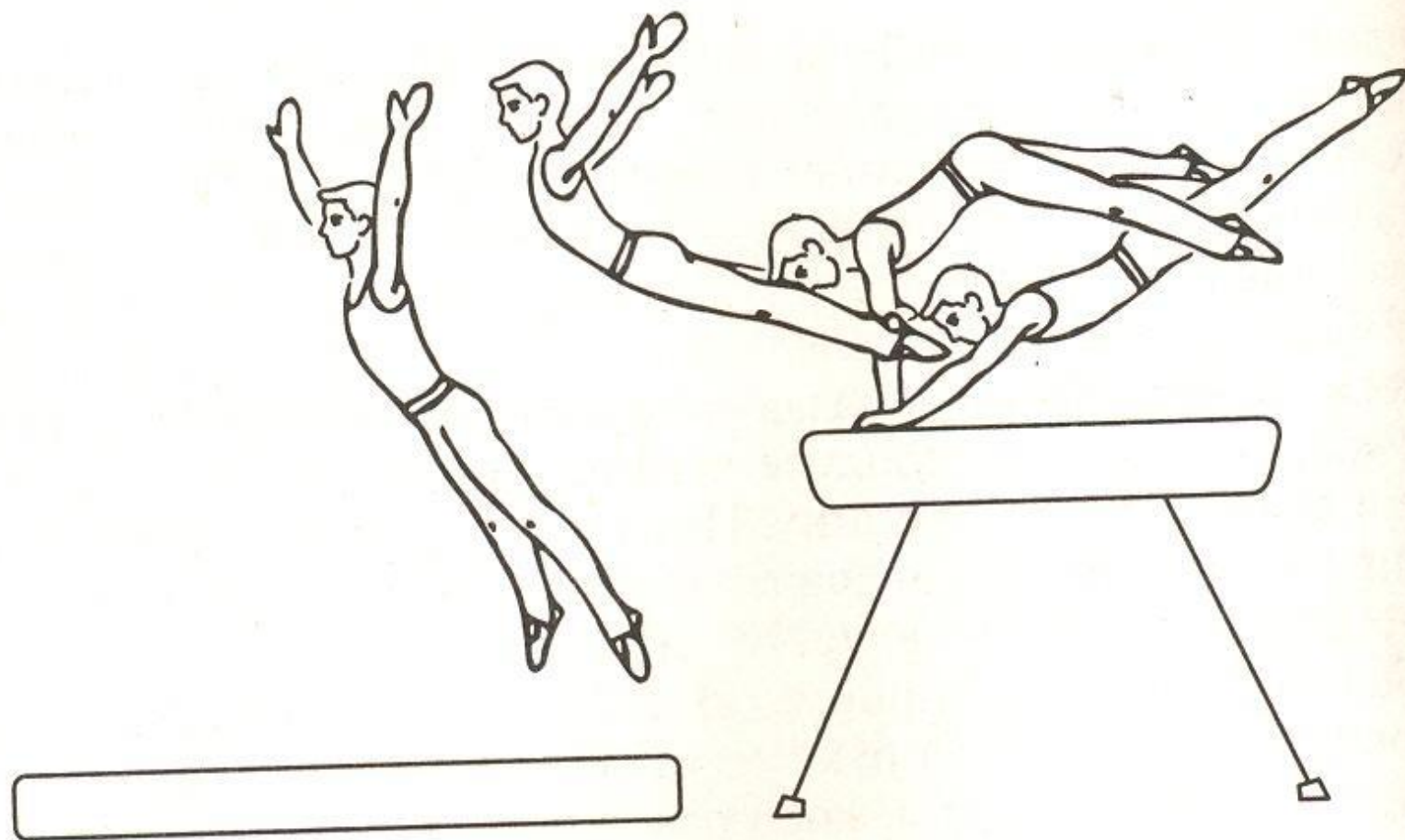
# Переворот назад



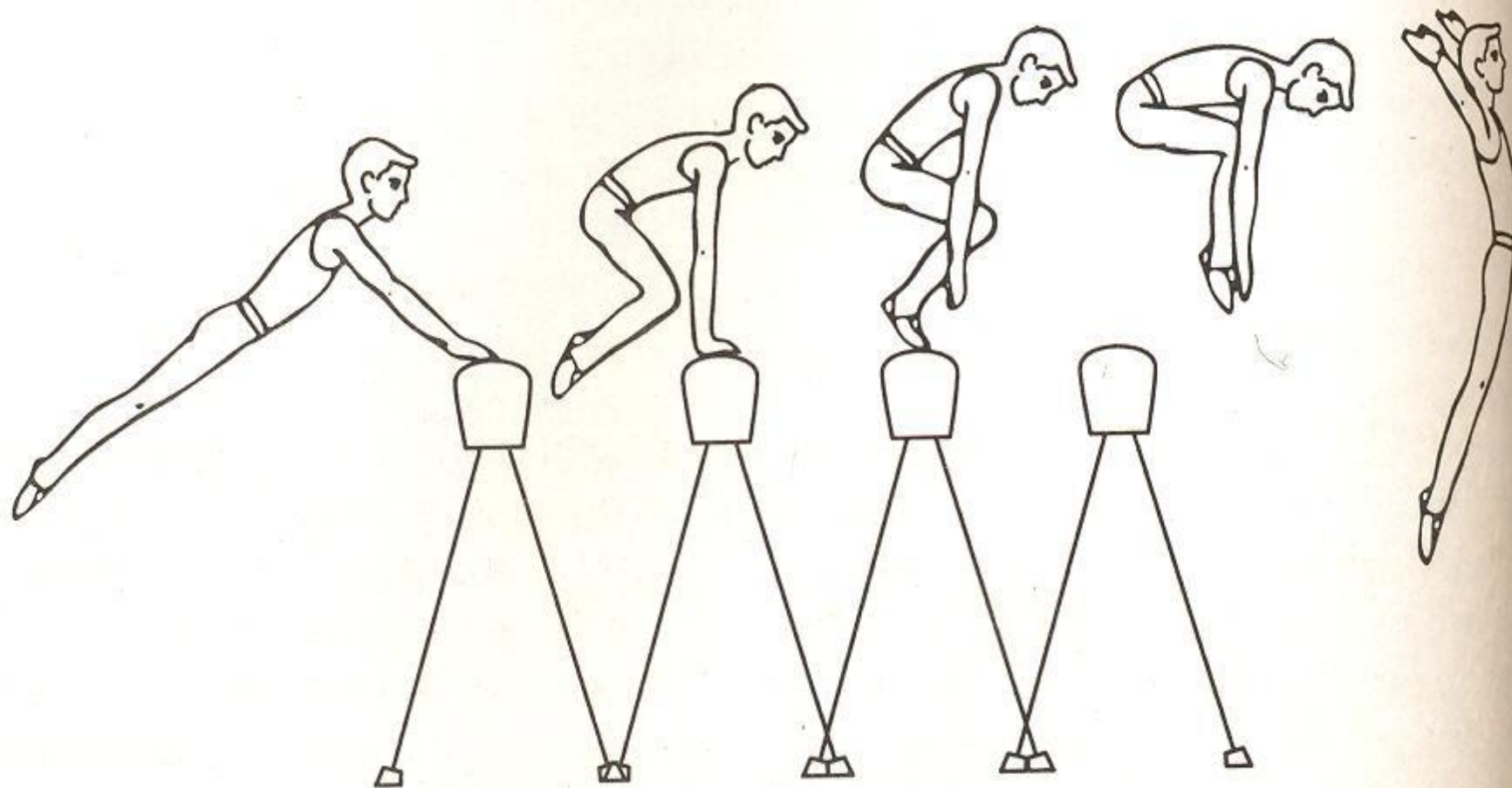
# КУРБЕТ



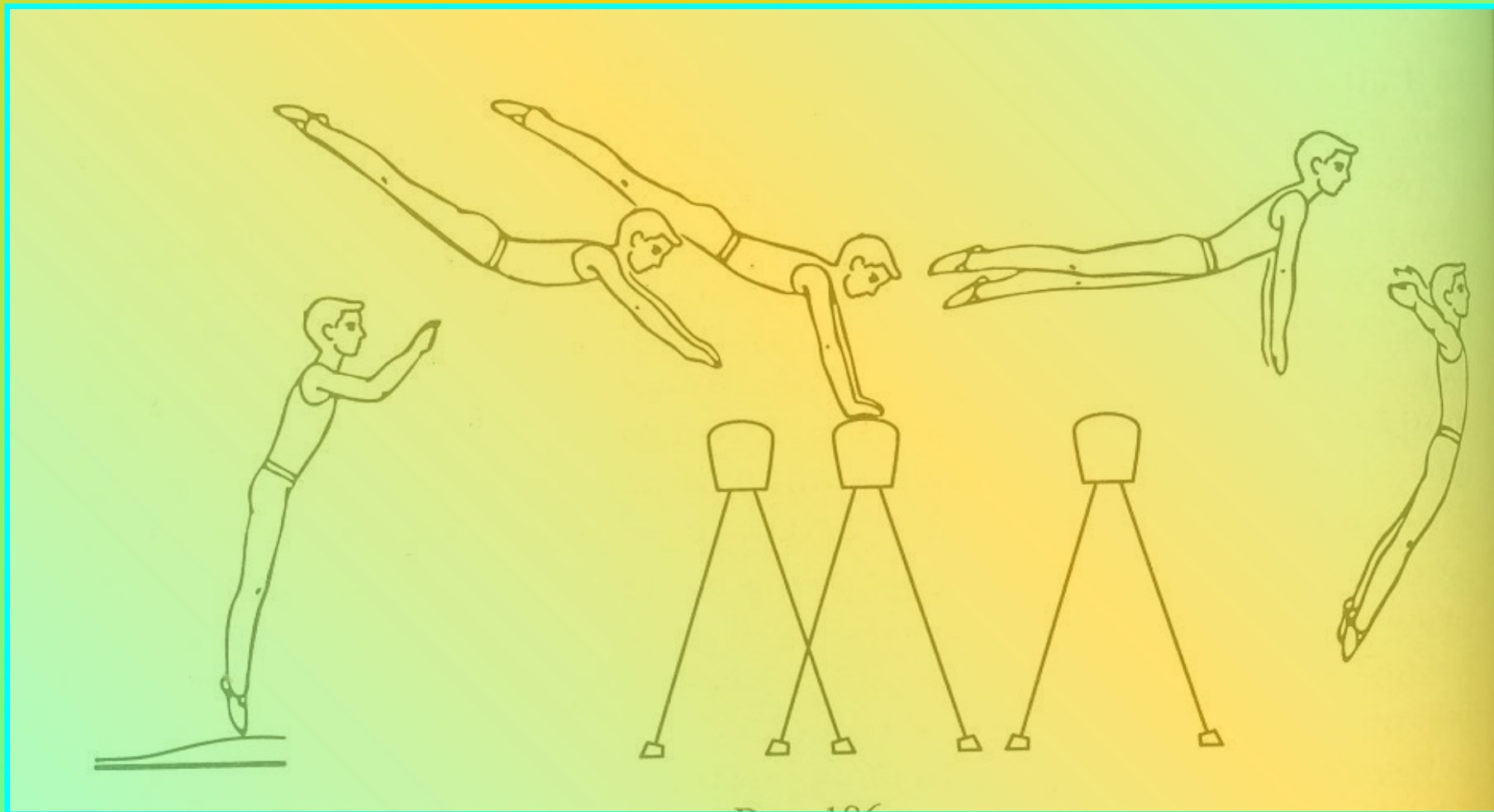
# Прыжок ноги врозь через коня в длину



# Прыжок согнув ноги через козла в ширину



# Прыжок ноги врозь через козла в ширину



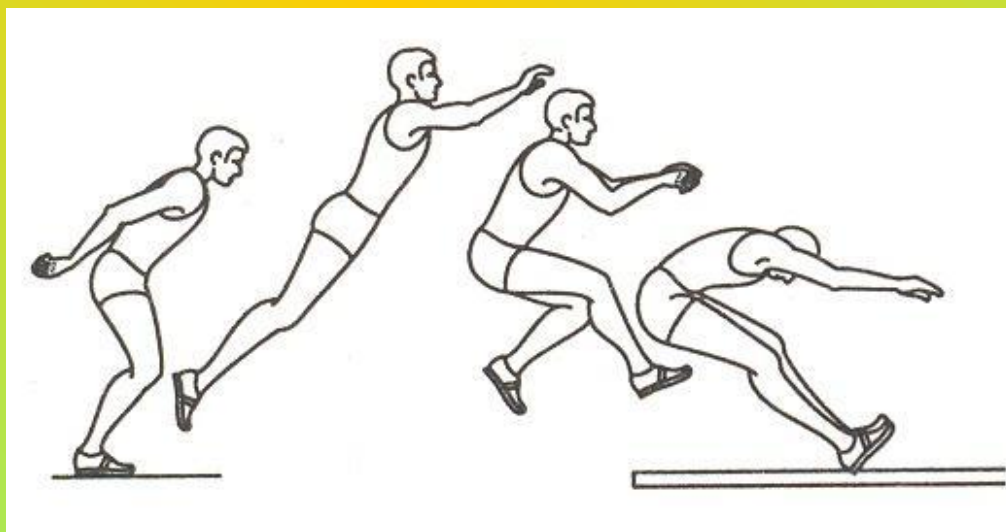


# Прыжок в длину с места

225см – «5»

210см – «4»

190см – «3»



20 раз прыжки через скамью

20 раз сгибание, разгибание рук в упоре лежа  
(отжимание)