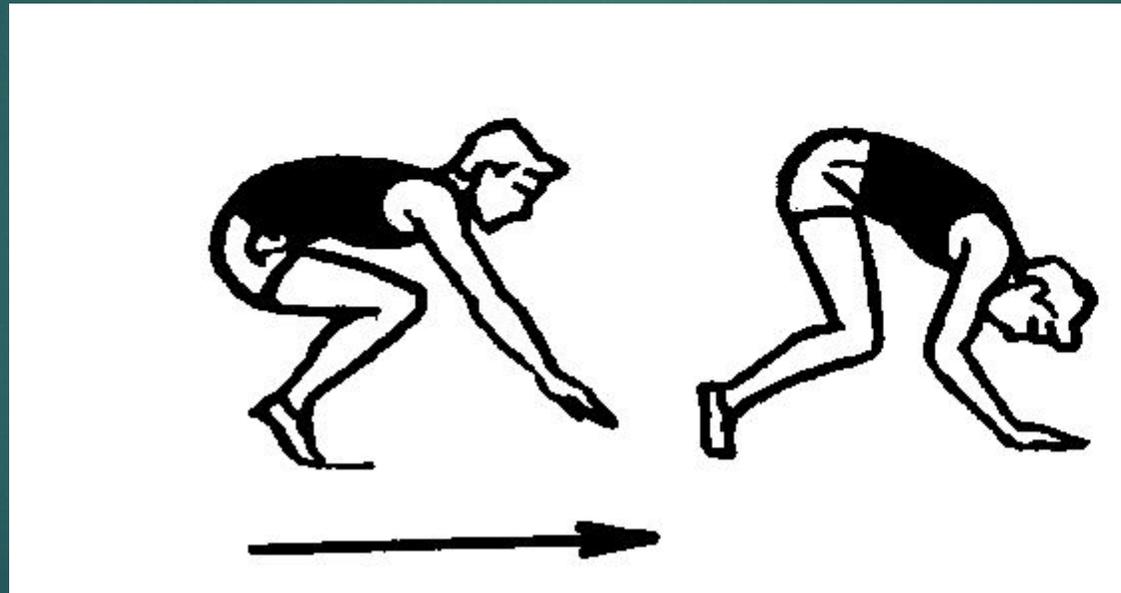


Кувырок вперед

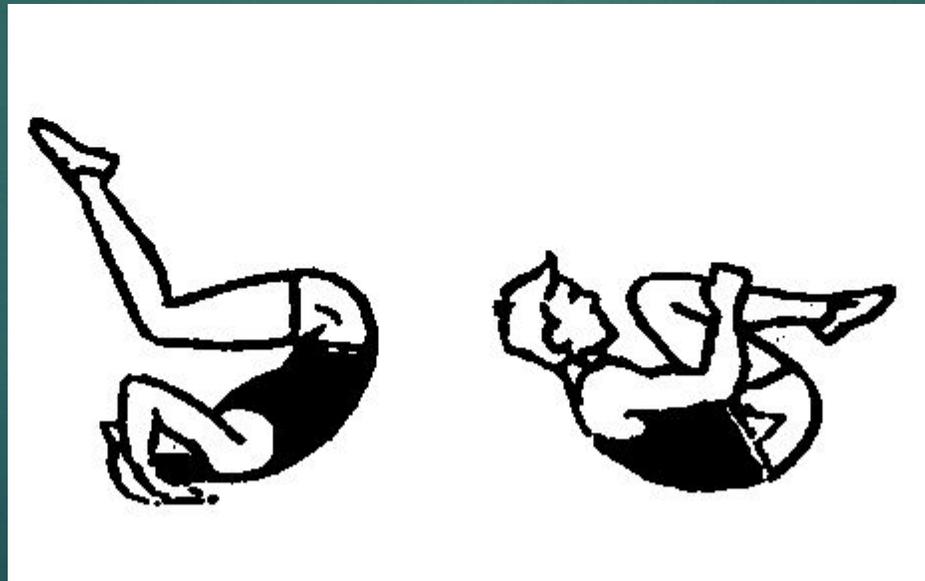
АКРОБАТИКА

Первый шаг

- ▶ Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед (кадры 1–2)

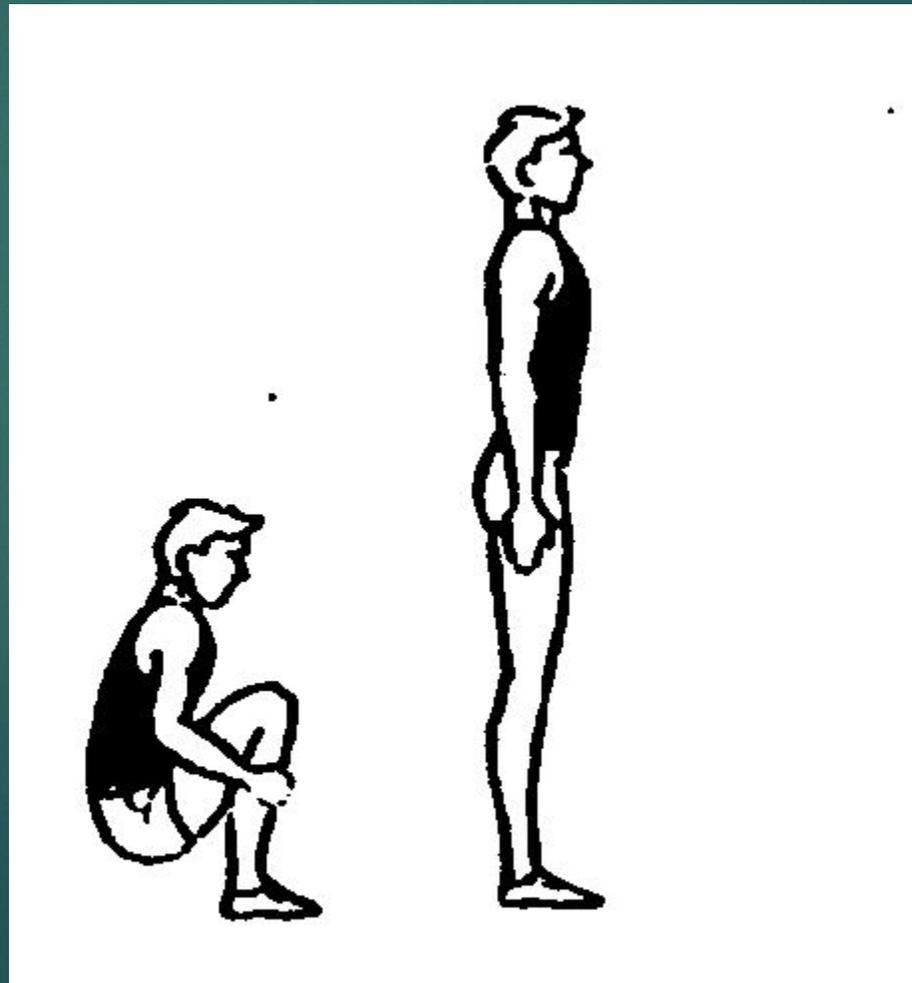


- ▶ сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться (кадры 3–4)



Третий шаг

- ▶ выполнить перекат в упор присев – встать (кадры 5–6).



Что надо знать:

- ▶ При освоении кувырка вперед учащийся должен знать следующие правила:
- ▶ 1. При опоре на руки надо полностью разгибать ноги в коленях.
- ▶ 2. Подавая плечи вперед, наклонить голову на грудь.
- ▶ 3. Отталкиваясь ногами, сгруппироваться, захватив руками середину голеней.



Что надо уметь:

- ▶ Учащийся должен уметь:
- ▶ 1. Выполнять плотную группировку.
- ▶ 2. Выполнять перекат в группировке.

