

“Обучение технике выполнения кувырка вперед”

Автор: Гуженков Д.В.

Кувырок - переворот через голову на поверхности

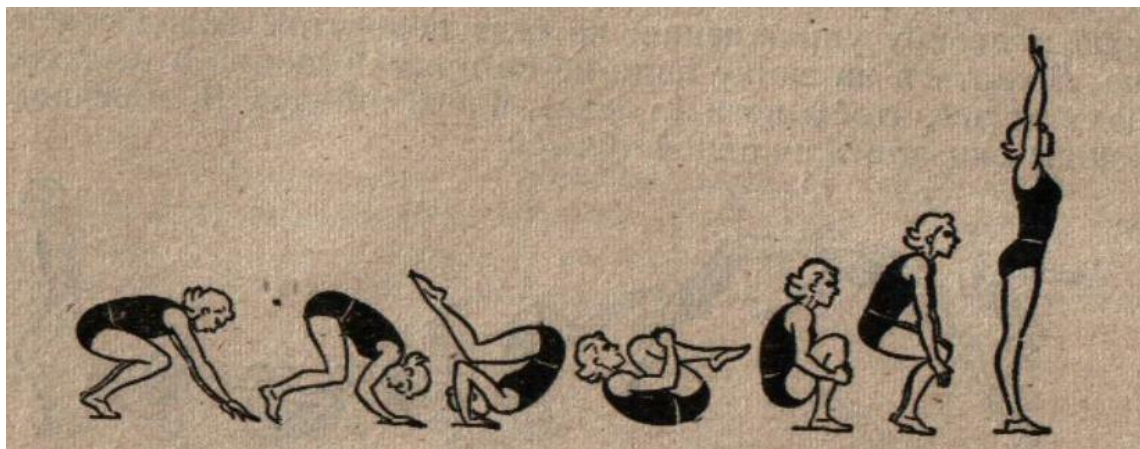
(кувырок

в воздухе называется сальто).

Во время кувырков необходимо выполнять группировку.

При исполнении этого элемента напрягается спина, по этому следует исполнять его на мягкой поверхности (на мате).

Кувырок используют в различных видах спорта, чаще в гимнастике и акробатике.



Группировка - это положение тела, при котором ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, приближены к груди и удерживаются хватом рук либо за середину голени, либо под заднюю поверхность.

То есть под группировкой понимается такое положение, при котором тело исполнителя собрано “в комок”.



Последовательность обучения:

Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.

Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной)

быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

То же, из и.п. лёжа на спине.



Типичные ошибки:

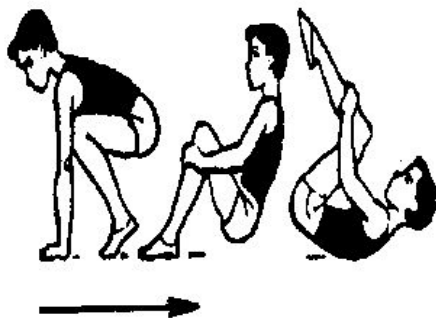
- откинута голова назад;
- ноги разведены;
- неправильный захват руками голеней;
- неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Кувырок вперёд — кувырок выполняется из упора присева путём переката.

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**
4. **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.



Кувырок вперёд

И.П. упор присев

1- разогнуть ноги, вес тела перенести на руки.

Подбородок прижат к груди.

2- переворот вперёд в группировку лежа на спине



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