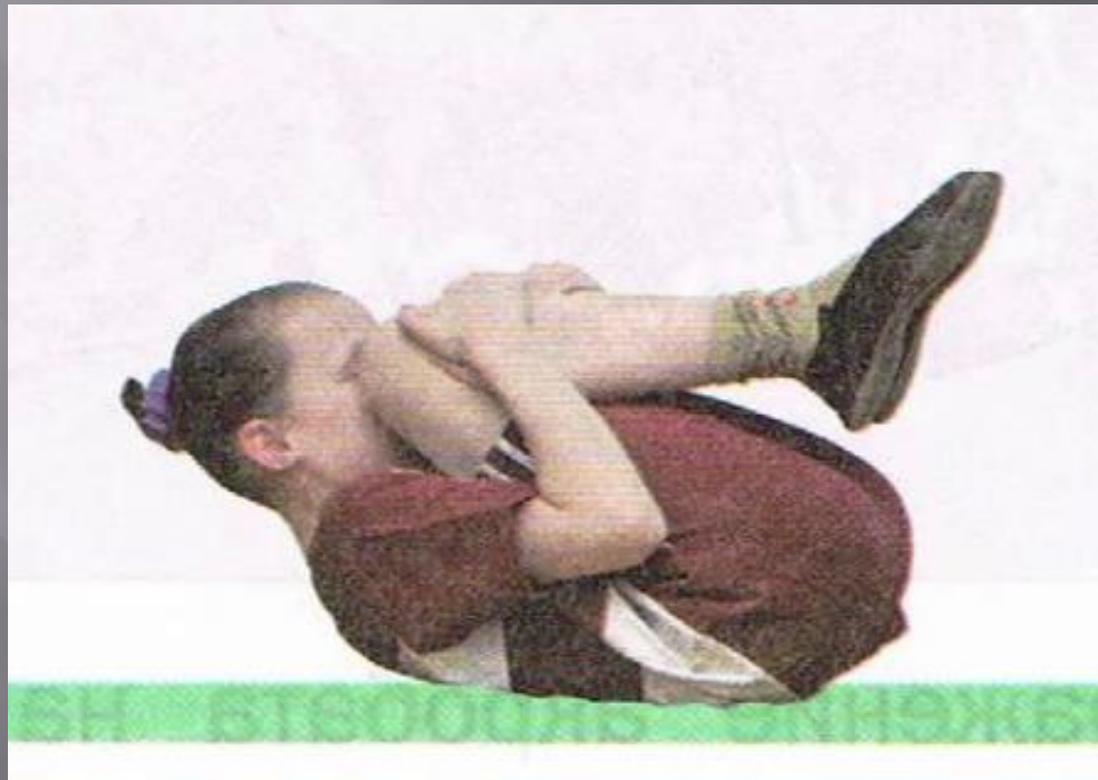


ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КУВЫРКА ВПЕРЕД

на уроке физкультуры во 2 классе

Группировка – это такое положение тела, при котором бедра прижаты к животу, ноги согнуты в коленях, голова опущена, руки обхватывают ноги.



ЕЩЕ ОДНО ВАЖНОЕ УМЕНИЕ, НУЖНОЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КУВЫРКОВ, - ЭТО ВЫПОЛНЕНИЕ **ПЕРЕКАТОВ**



- Из упора присев мягко, плавно, без ударов о мат выполни перекат назад
- Во время переката удерживай группировку!
- Коснись лопатками шей и затылком мата

ВЫПОЛНИ **ПЕРЕКАТ ВПЕРЕД**: ПОДТЯНИ
НОГИ ПЯТКАМИ К БЕДРАМ, ЭНЕРГИЧНО
ПОДАЙ ГОЛОВУ И ПЛЕЧИ ВПЕРЕД И
ВЕРНИСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.



Освоив **группировку** и **перекаты**,
можно подготовиться к правильному
выполнению **кувырка**

Как выполнять кувырок вперед:

Сгруппируйся

Обопрись руками о гимнастический коврик

Оттолкнись ногами и прижми подбородок к груди

Оттолкнись руками от коврика и выполни кувырок

