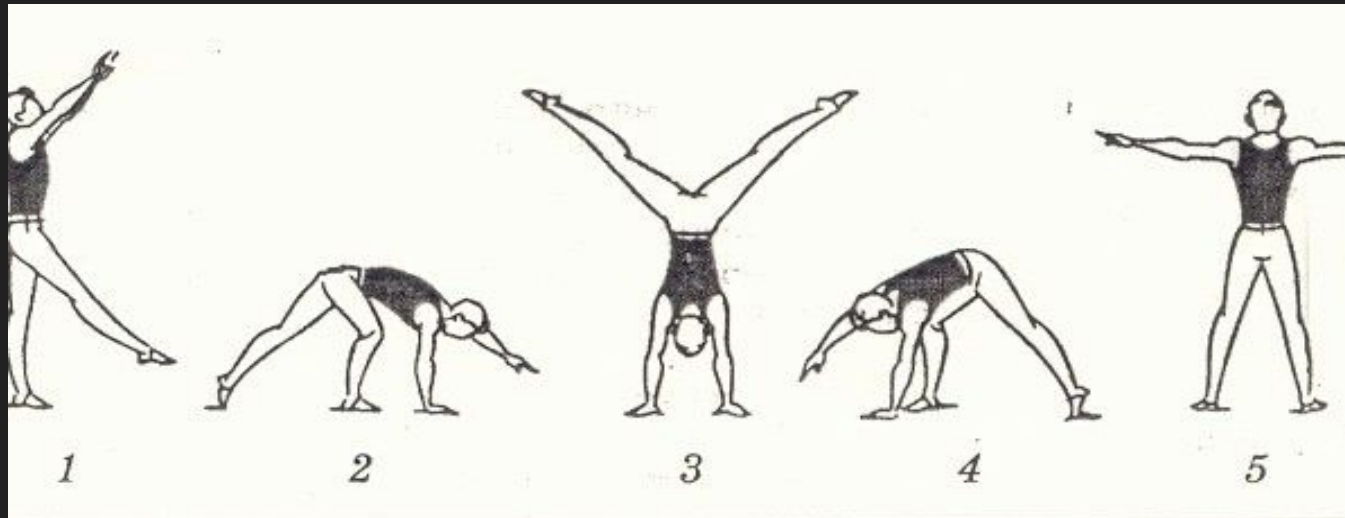


Методика обучению перевороту в сторону «КОЛЕСО»

Техника выполнения:

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в которую выполняется переворот, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой пальцами в эту сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Отталкиваясь поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.



Обучение:

? 1. Стойка на руках ноги врозь у стены.

? 2. Тоже перенося тяжесть тела с одной руки на другую.

? 3. Со стойки на руках у стенки опираясь одной ногой, опуская другую, сойти со стойки с поворотом на 90° в стойку ноги врозь ...

? руки в стороны (вторая часть «колеса»).

? 4. Махом одной и толчком другой, поочередно ставя руки на пол, стойка на руках ноги врозь с помощью и вторая часть «колеса» (поочередно опуская ноги и толкаясь руками в стойку ноги врозь, руки в стороны).

? 5. Переворот «колесом» в сторону с помощью.

? 6. То же самостоятельно.

Типичные ошибки:

- ? Ø руки и ноги ставятся не на одной линии
- ? Ø переворот выполняется не через стойку на руках
- ? Ø голова не отклонена назад
- ? Ø нет прохождения через вертикаль.

Страховка и помощь:

? Помогать одной рукой за пояс, другой под плечо, или захватом обеими руками скрестно за поясницу.

Подводящие упражнения:

- ? а) махи ногами в сторону. Во время маха коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь. Махи выполняйте медленно, быстро и очень быстро;
- ? б) широкое разведение ног в стороны до положения близкого к прямому шпагату, без наклона вперед;
- ? в) наклоны в сторону. Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение (рис. 1.б).
- ? Выполните это упражнение несколько раз вправо и влево, и следите за точностью наклона, четкостью отталкивания и сохранением равновесия. Свободная нога все время прямая;

Подводящие упражнения:

- ? г) стойка на руках махом. Стойку выполняйте из положения руки вперед-вверх широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук;
- ? д) перенесение веса тела на правую и левую руку в стойке на руках. Это упражнение выполняйте у стены или с поддержкой товарища.
- ? Определение толчковой ноги. Для определения толчковой ноги и стороны, наиболее удобной для выполнения колеса, рондата и поворотов в прыжке, проделайте несколько раз следующие упражнения:

Подводящие упражнения:

- ? 1) стойку махом толчком то левой, то правой ногой;
- ? 2) шпагат на правую и левую ногу;
- ? 3) поворот прыжком на 360° и более градусов то направо, то налево.

**Спасибо за
внимание!!!**