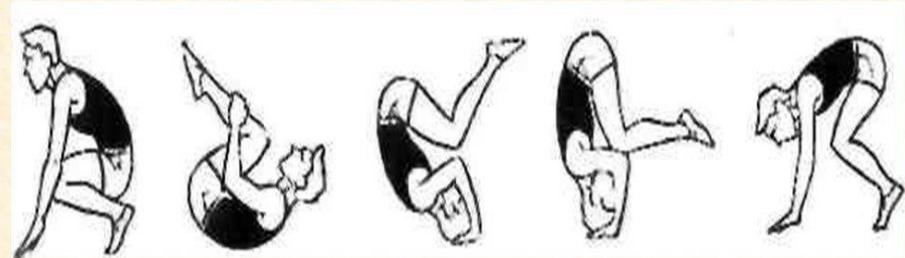


Техника выполнения кувырка назад и вперед.

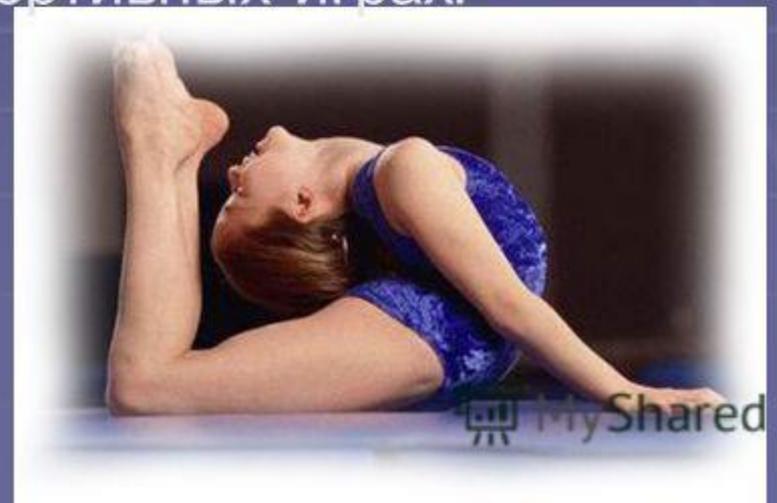
Кувырок назад



**Презентацию
сделала
Халилова
Анастасия 10 А**



- Акробатические упражнения входят в программу всех классов. Эти упражнения развивают силу, упругость, скорость, смелость, решительность, приучают ориентироваться в пространстве, улучшают функции вестибулярного аппарата. Разносторонние влияния акробатических упражнений помогают более быстрее овладевать навыками во многих видах спорта, в частности в прыжках в воду, в фигурном катании на лошадах, в спортивной гимнастике, в прыжках на лыжах, в легкой атлетике и спортивных играх.



- Акробатические упражнения делятся на две группы. К одной группе относятся динамические упражнения, а ко второй - статистические.

Из группы динамических упражнений наиболее распространенными являются: группирование (сидя, лежа на спине) присядки, кувырки (вперед, назад, в сторону).

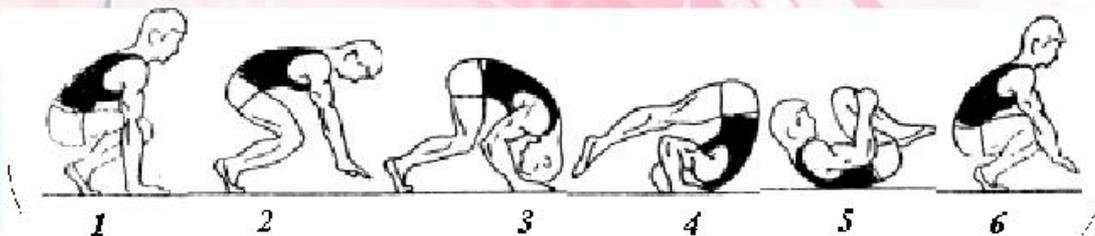


Техника выполнения кувырка вперед

Кувырок вперед

Техника выполнения:

1. Из упора присев
2. Подать плечи вперед и перенести тяжесть тела на руки.
3. Выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди.
4. Оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину.
5. Затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени.
6. Сохраняя группировку, придти в упор присев.



Последовательность в обучении кувырка вперед

- Группировка из различных и. п.
- Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
- 277
- Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
- Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
- 5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев

Типичные ошибки при кувырке вперед

- Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
- Отсутствие отталкивания ногами.
- Недостаточная группировка.
- Неправильное положение рук.
- Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Техника выполнения кувырка назад

Техника выполнения кувырка назад

Из упора присев, руки несколько впереди — тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.



Выполнение кувырка назад

Последовательность в обучении кувырка назад

- 1. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
- 2. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки при выполнении кувырка назад

- 1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
- 2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
- 3. Неплотная группировка.
- 4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

Вывод

Следуя представленным инструкциям легко научиться выполнять правильно кувырок вперед и назад

Спасибо за внимание!