

Акробатика

Кувырок вперед
Стойка на лопатках

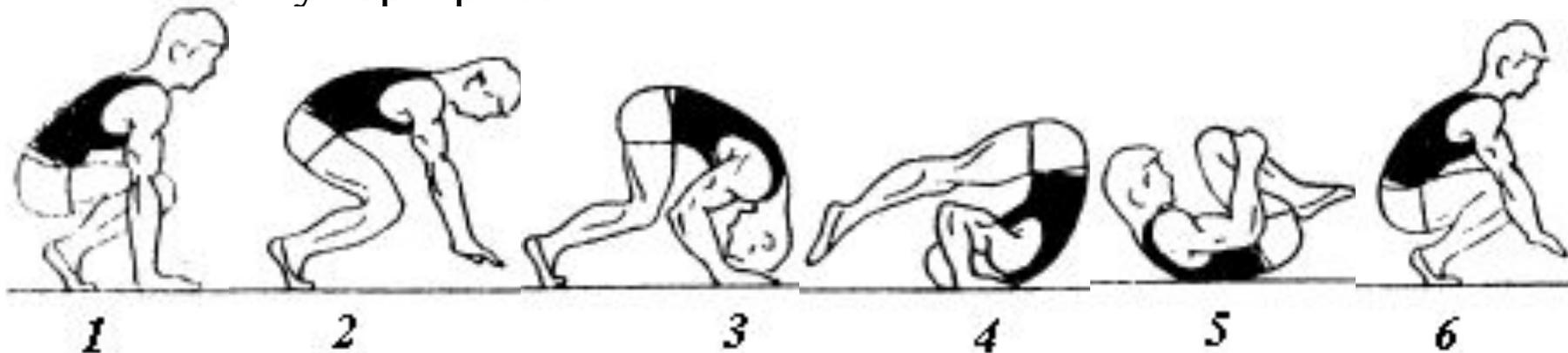
Акулова Е.С.

Кувырок вперед

- **Кувырок** - переворот через голову на поверхности (кувырок в воздухе называется сальто). Во время некоторых кувырков необходимо брать группировку. При исполнении этого элемента напрягается спина, поэтому следует исполнять его на мягкой поверхности. Кувырок используют в гимнастике и акробатике.

Техника выполнения кувырка вперёд

1. Принять исходное положение - упор присев. Поставить руки перед собой
2. Выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки
3. Согнуть руки, голову наклонить вперёд, оттолкнуться ногами
4. Ноги прямые, носки вытянуты, опора на согнутые в локтях руки.
5. Перекатиться на спину, принять полную группировку. Захват руками чуть ниже колен
6. Выйти в упор присев.



Стойка на лопатках

- Стойка на лопатках («березка») – полезный акробатический элемент, с которым каждый человек сталкивается хотя бы один раз в жизни. Эта несложная гимнастика включена в обязательную программу уроков физкультуры в школе.

Техника выполнения кувырка вперед

1. Исходное положение – упор присев.
2. Перекат назад в положение лёжа на спине.
3. Выпрямляя ноги, поднять их вверх (вместе с тазом).
4. Руки поставить локтями на мат, ладонями упереться в поясницу.
5. Удерживать туловище в вертикальном положении.



1



2



3



4



5

Подводящие упражнения

- Перекаты на спине



- Сед углом



**Спасибо за
внимание!**