

# Как научиться делать кувырок вперед

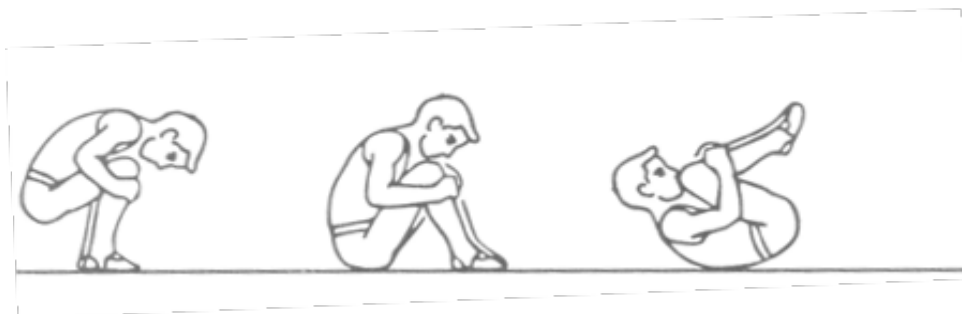


Кувырок вперёд - это гимнастический элемент, с которым желательно познакомиться каждому человеку. Потому что умение кувыркаться - это умение падать безопасно, выходить из сложных двигательных ситуаций. И это не считая того, что пока мы учимся выполнять кувырки, то развиваем физические качества, особенно координацию движений, смелость, внимание к деталям. Кроме того, научившись делать кувырок, затем намного проще научиться делать сальто, если появится такое желание. В общем, плюсов много, теперь главное не превратить весь элемент в минус.

Обучение техники кувырка вперёд.

Обучение технике кувырка вперёд начинается с простейших упражнений, к которым относятся группировки и перекаты.

I. Группировка - это подготовительное упражнение для выполнения перекатов. Различают следующие виды группировки: в приседе, сидя, лежа на спине.



в приседе

сидя

лёжа на спине

Все они выполняются из основной стойки, приседа, седа, из положения лежа на спине, руки вверх. Из этих положений надо согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Возможные ошибки

- Ø неплотно подтянуты колени к плечам;
- Ø голова не прижата к коленям;
- Ø спина не достаточно округлая.

II. Перекаты изучаются как подводящие упражнения при овладении техникой кувырка вперед. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.

Перекаты изучают в такой последовательности:



1) положения сидя (Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и силь-но прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу.)



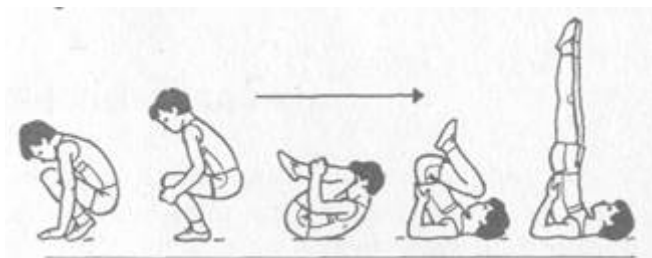
2) лежа на спине (Из по-ложения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед.)



3) в приседе (В положении приседа взяться руками за середину го-леней, подтянуть ноги к груди, накло-нить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.)



5) назад из упора присев в стойку на лопатках, и из стойки на лопатках в упор присев (Из исходного положения упор присев легким толчком ног с одновременным захватом руками за середину голеней (группировка) сде-лать перекат на круглую спину, опуска-я при этом голову на грудь поднимая ноги вверх. И обратно)



Возможные ошибки

- Ø недостаточно плотная группировка;
- Ø дополнительная опора при возвращение в упор присев;
- Ø спина не достаточна округлая;
- Ø нет легкости исполнения.

III. Кувырок вперед. К обучению кувыркам надо приступать после освоения групп-пировки и перекатов в группировке назад - вперед.

Техника выполнения кувырка вперед:

Из упора присев, наклоняясь вперед, перенести тяжесть тела на руки; сгибая их и наклоняя голову к груди, при-близить затылок к гимнастическому мату (смотреть на ко-лени); оттолкнувшись ногами, мягко перекатиться вперед, захватив руками ноги около голеностопных суставов.



Существенные ошибки:

- отсутствие опоры на руки;
- неплотная группировка;
- упор головой в мат;
- дополнительная опора при перекате в упор присев;
- выпрямление ног в конце кувырка;
- искажение направления.

Незначительные ошибки:

- незначительное нарушение ритма;
- недостаточно плотная группировка;
- незначительное из-менение прямолинейного направления;
- нет легкости и изящества в исполнении.

Упражнения для обучения.

1. Выполнить перекаты вперед и назад из упора при-сев. 6 - 8 раз.

2. Выполнить перекат с постановкой рук у головы, в полной группировке, подбородок прижать к груди, смотреть на колени. 6 — 8 раз.

3. Кувырок вперед по разделениям на счёт:

- 1) –упор присев;
- 2) – поставить руки перед собой(0,5м от стоп);
- 3) - выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки;
- 4) – согнуть руки, голову наклонить вперед;
- 5) – оттолкнувшись ногами, перекатиться на спину, принять плотную группировку;
- 6) – выйти в упор присев.