

Обучение технике кувырка вперед.

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

1. **Группировка** — 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

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

1. **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 сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу.)



1. **лежа на спине** (Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед.)



1. **в приседе** (В положении приседа взяться руками за середину голеней, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.)



1. **в группировке назад – вперед** (Из исходного положения упор присев легким толчком ног с одновременным захватом руками за середину голеней (группировка) сделать перекат на круглую спину, опуская при этом голову на грудь. Перекат вперед осуществляется энергичным движением вперед плечами и ногами.)



1. **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) сделать перекат на круглую спину, опуская при этом голову на грудь поднимая ноги вверх. И обратно)



Возможные ошибки

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

1. **Кувырок вперед.** К обучению кувырмак надо приступать после освоения группировки 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, приблизить затылок к гимнастическому мату (смотреть на колени); 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 изменение прямолинейного направления;
нет легкости и изящества в исполнении.

Упражнения для обучения.

1. Выполнить перекаты вперед и назад из упора присев. 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.