

Кувырок назад

**Здравствуйте, ребята.
Сегодня мы с вами
разберем технологию
выполнения упражнения
«кувырок назад».**



Техника безопасности

- ▶ При выполнении практических упражнений, необходимо соблюдать технику безопасности. Проверьте место, где вы планируете выполнять упражнения и убедитесь, в том, что Вам ничего не мешает. Наденьте удобную спортивную или одежду для хореографии.

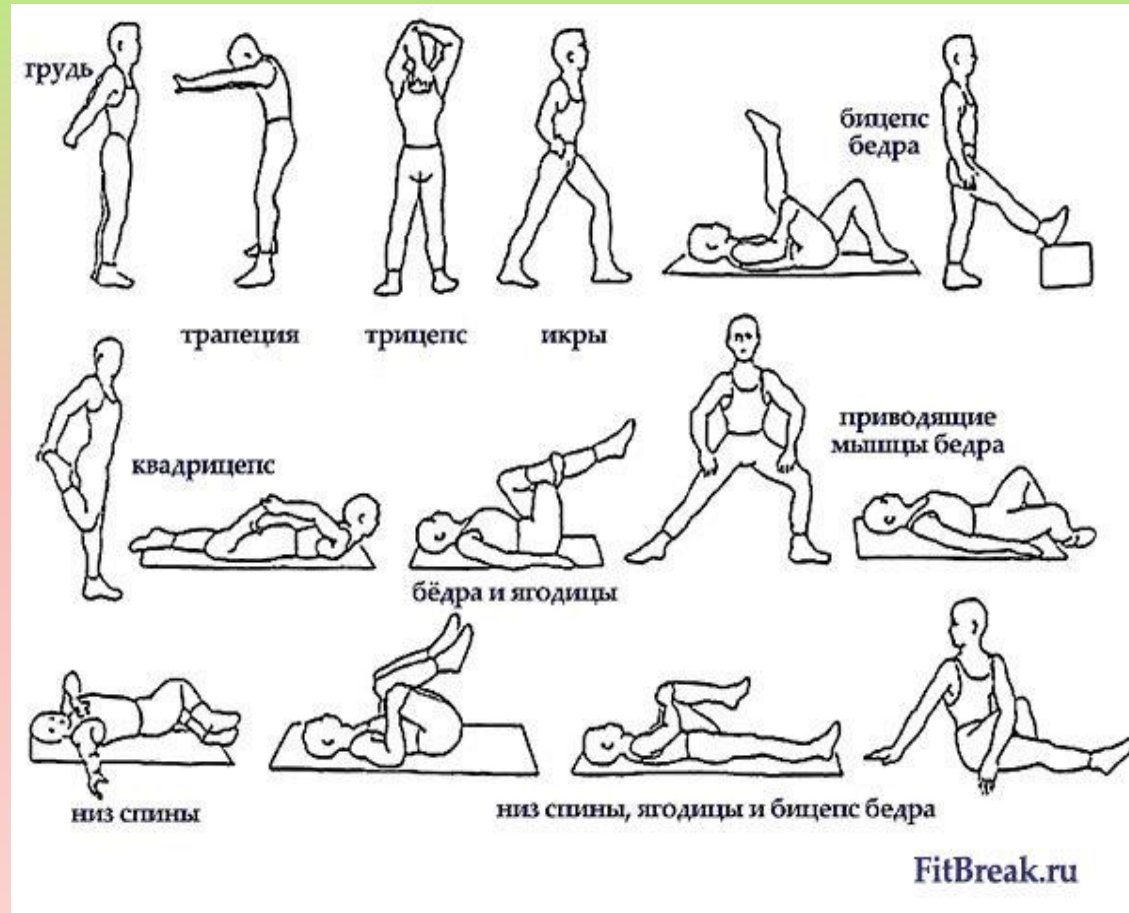


-
- ▶ Кувырки являются одной из основ спортивной гимнастики и акробатики и часто используются в хореографии.
 - ▶ Чтобы выполнить кувырок правильно, вы должны одним движением перекатиться на спине от начальной позиции до конца и встать на ноги.
 - ▶ Перед тем, как начать выполнять кувырок, необходимо сделать разминку и растяжку мышц спины, кистей и стоп.



Сделайте разминку

- ▶ Ходьба в быстром темпе;
- ▶ бег на месте;
- ▶ прыжки через скакалку и без;
- ▶ приседания;
- ▶ различные динамичные движения (смотри картинку);



Растяжка



- ▶ Растяжка спины: наклоны корпуса вперед.
 - ▶ Растяжка кистей рук: вытянуть руку вперед, другой рукой тянуть кисть к себе сначала вверх, затем вниз. Повторить другой рукой.
 - ▶ Растяжка стоп: выставить прямую ногу вперед на пятку, пальцы стопы потянуть к себе. Повторить другой ногой.
-



Технология выполнения кувырка назад

Легкость выполнения упражнения зависит от двух факторов – группировки тела и скорости толчка в процессе выполнения.



Этапы выполнения упражнения

1й этап:

Присесть на корточки и сгруппироваться – спину округлить, подбородок плотно прижать к груди, руками обхватить голени ног.

2й этап:

Оттолкнуться ногами от пола и перекатиться на спину. Если одними ногами оттолкнуться не получается, то можно помочь себе руками, упершись ими в пол.

3й этап:

В процессе переката на спине ноги нужно разомкнуть, вытянуть и закинуть за голову. Руками можно помочь туловищу, для чего ладонями нужно упереться в пол. Закончить движение, встав на ноги.



Задание:

- ▶ 1. Назовите два фактора, способствующих легкому выполнению упражнения «кувырок назад».
- ▶ 2. Выполните предложенные подготовительные упражнения.
- ▶ 3. Выполните кувырок назад несколько раз, обращая внимание на свои ощущения.
- ▶ 4. Опишите, что Вы чувствовали и какие были трудности.

Ответы присылайте мне на электронную почту:

dvorets-dance@mail.ru



▶ ***Жду Ваши ответы!***