

«Кувырок вперед»

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами разберем технологию выполнения упражнения «кувырок вперед». Это упражнение придает любому хореографическому номеру спортивность, энергичность и разнообразие.

Не забывайте, что выполнять упражнения необходимо в специальной одежде для занятий, соблюдая технику безопасности.

Убедитесь, вам при выполнении упражнений ничего не помешает.



- ▶ Кувырок вперед — это базовое гимнастическое упражнение, которое может выглядеть как грациозный кульбит.
- ▶ Чтобы выполнить его правильно, вы должны одним движением перекатиться от начальной позиции до конца и встать на ноги.
- ▶ Можно сделать кувырок, не опираясь на руки, но для это нужно потренироваться выполнять простой вариант с опорой на руки. Выполнение этого варианта мы сегодня с вами разберем.



Начинать необходимо с разминки.

Разминка

- ▶ Ходьба в быстром темпе;
- ▶ бег на месте;
- ▶ прыжки через скакалку и без;
- ▶ приседания;
- ▶ различные динамичные движения;
- ▶ **затем потянитесь:** сделайте растяжку спины, запястий и ног, чтобы не травмироваться во время кувырка.



Технология выполнения кувырка вперед

- ▶ Встаньте на гимнастический мат и убедитесь, что вам **хватает места**.
- ▶ Найдите ровное место без предметов, которые могут вам помешать.
- ▶ Вы можете поэкспериментировать на наклонной поверхности, чтобы сила тяжести помогала вам двигаться во время кувырка.
- ▶ **Займите начальную позицию:** сведите ноги вместе в б позицию, согните их в коленях и немного присядьте.
- ▶ Поставьте руки на землю перед собой и немного согните локти. Ваши руки должны быть на ширине плеч.
- ▶ Это начальная позиция для простого кувырка.



Технология выполнения кувырка вперед (продолжение)

- ▶ Наклоните голову между рук. Убедитесь, что ваш подбородок прижат к груди.
- ▶ Во время кувырка, **не опирайтесь на шею** — ваш вес должен перенестись на лопатки. Прижмите подбородок к груди, чтобы не повредить шею.
- ▶ **Сделайте кувырок:** прокатитесь лопатками по полу так, чтобы ваше тело подалось вперед, и бедра прошли над головой.
- ▶ Продолжайте прокатываться на спине, держа ее согнутой, и держа руки в указанной позиции.
- ▶ Не заваливайтесь на сторону — прокатитесь ровно по линии позвоночника. Иначе вы упадете на бок.
- ▶ Подбородок должен быть прижат, а спина изогнута. Если вы ее выпрямите, то не закончите кувырок.



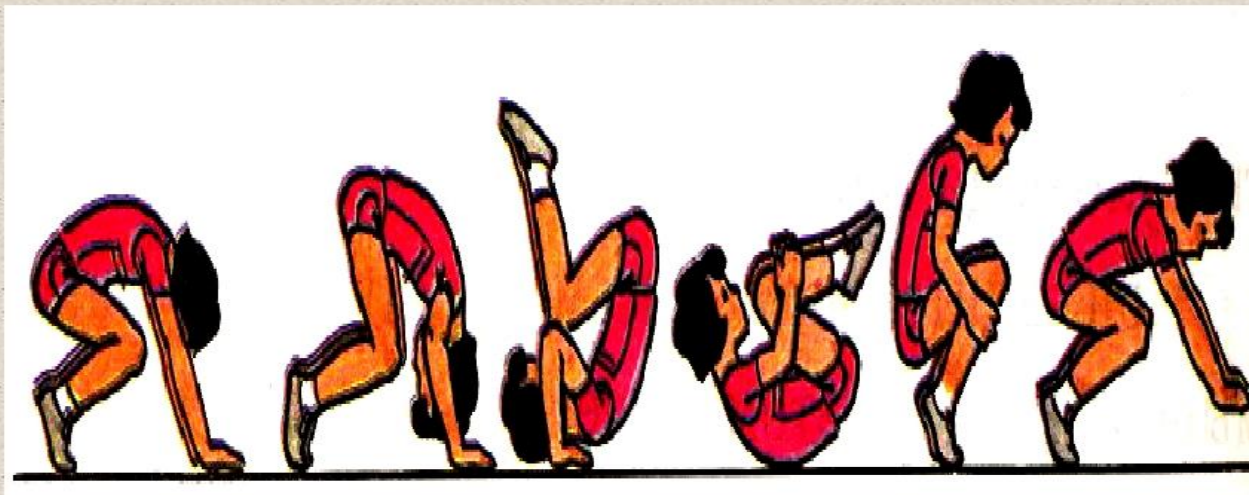
Технология выполнения кувырка вперед (продолжение)

Выпрямите ноги и оттяните ступни во время кувырка.

Согните их только под конец, когда нужно вставать на ноги.

Это стандартные позиции кувырка для новичков.

Кувырок вперед



Упражнение выполняется из положения упора присев. После группировки оттолкнись ногами, перевернись через голову, прижимая подбородок к груди, и вернись в исходное положение.

Усложненный вариант. встать по завершению упражнения без помощи рук.

В конце кувырка полностью поставьте ступни на пол и разогните ноги, не касаясь руками пола.

Выпрямите руки над головой, когда встанете на ноги.

Задание:

- ▶ 1. Выполнить предложенные подготовительные упражнения.
- ▶ 2. Выполнить кувырок вперед несколько раз, обращая внимание на свои ощущения.
- ▶ 2. Описать, что Вы чувствовали, какие были трудности и прислать ответы мне на почту.
- ▶ 3. Записать видео выполнения упражнения и также отправить мне на почту.



dvorets-dance@mail.ru

