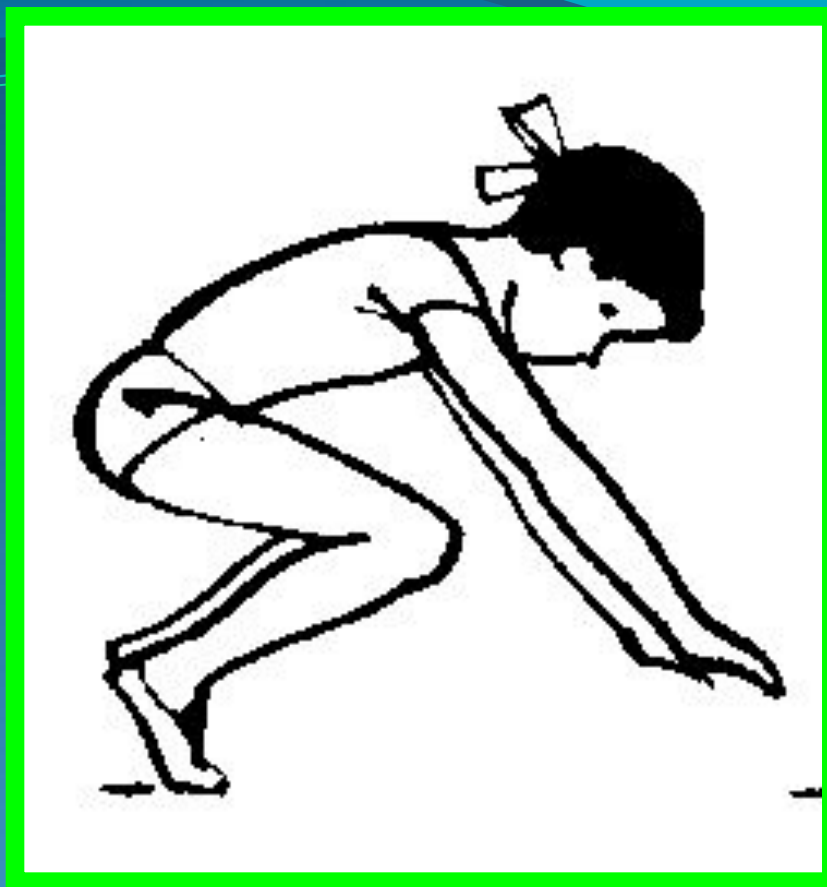


Выполнение кувырка вперед

Презентация к урокам
физкультуры по
разделу «Гимнастика»

.

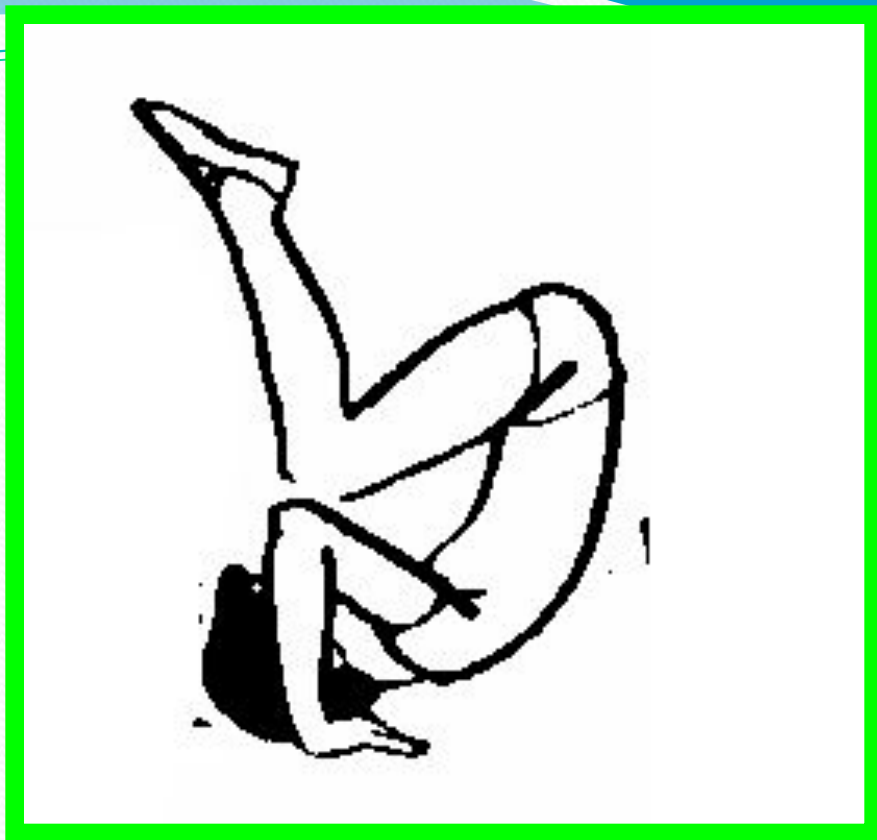
- Кувырок вперед - это базовое гимнастическое упражнение. Чтобы выполнить его правильно, вы должны одним движением перекатиться от начальной позиции до конца и встать на ноги. Нужно потренироваться, чтобы делать кувырок, не задействуя руки. Начнем с первого пункта, чтобы узнать, как делать правильный кувырок вперед.



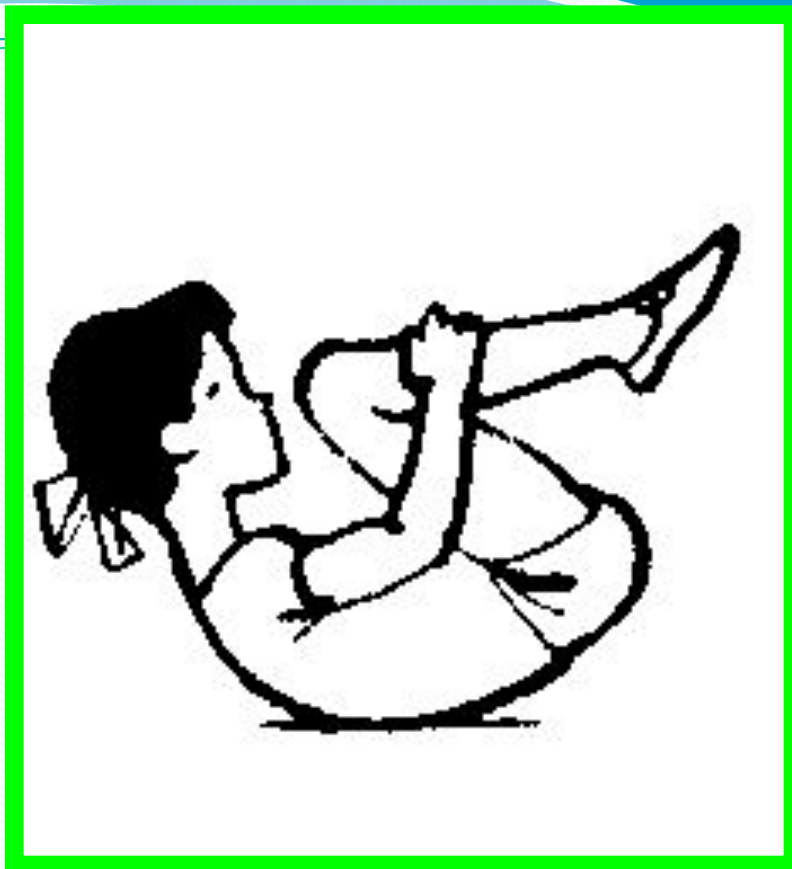
Принять упор присев



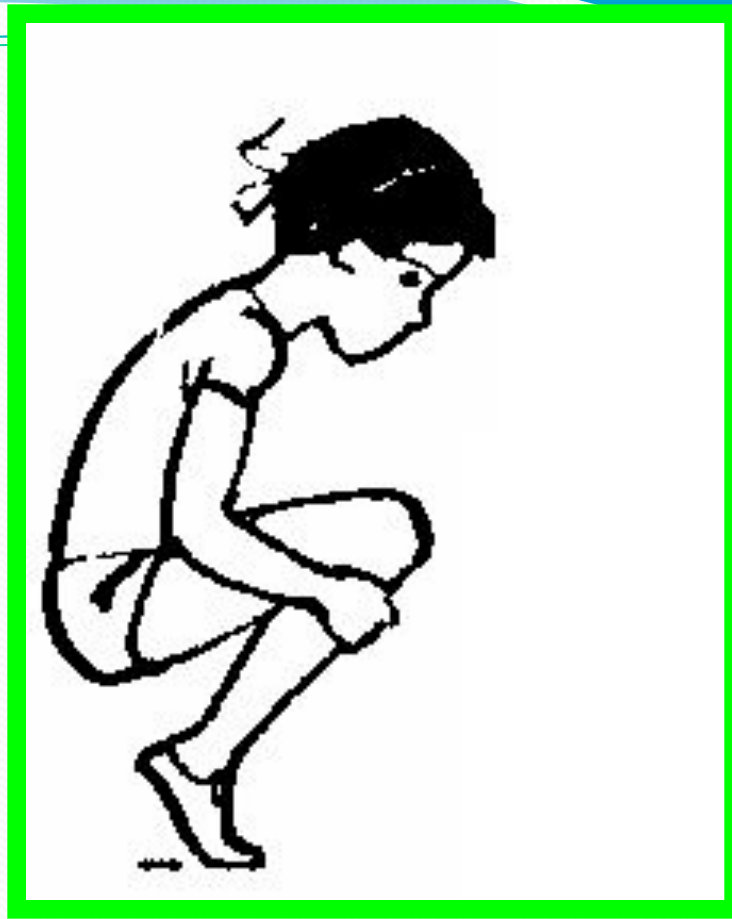
Поставить руки несколько вперед



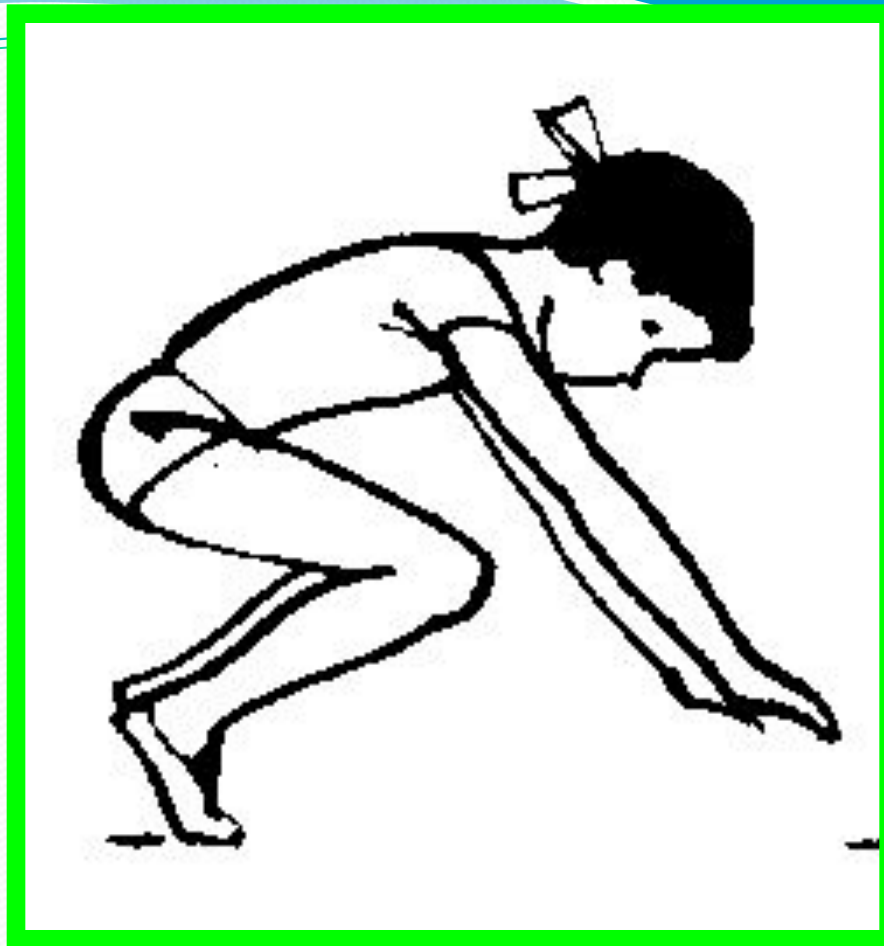
Передавая центр тяжести на руки и сгибая их, оттолкнуться ногами



Плотно сгруппироваться



Положение группировки сидя



Вернуться в исходное положение