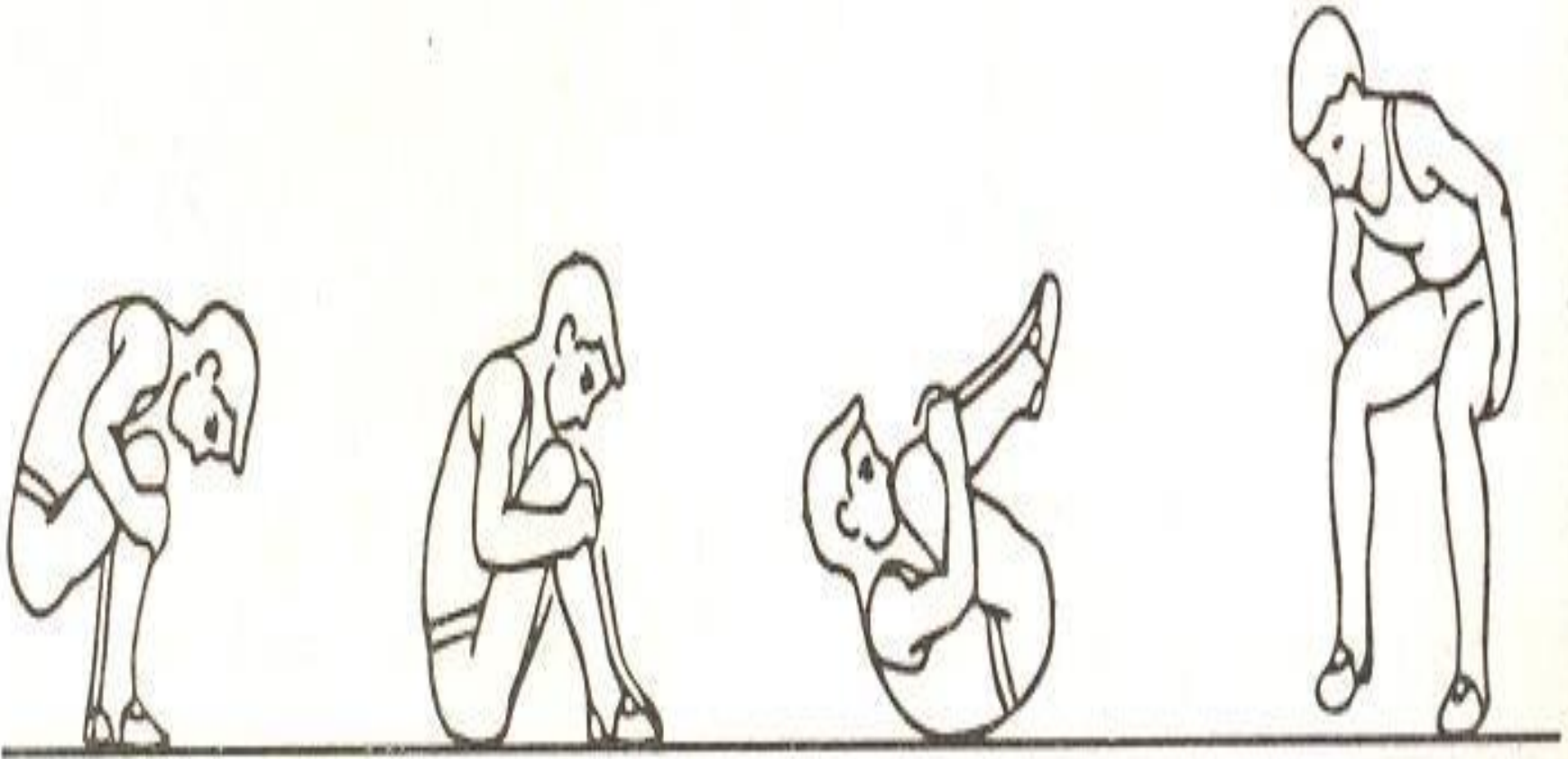
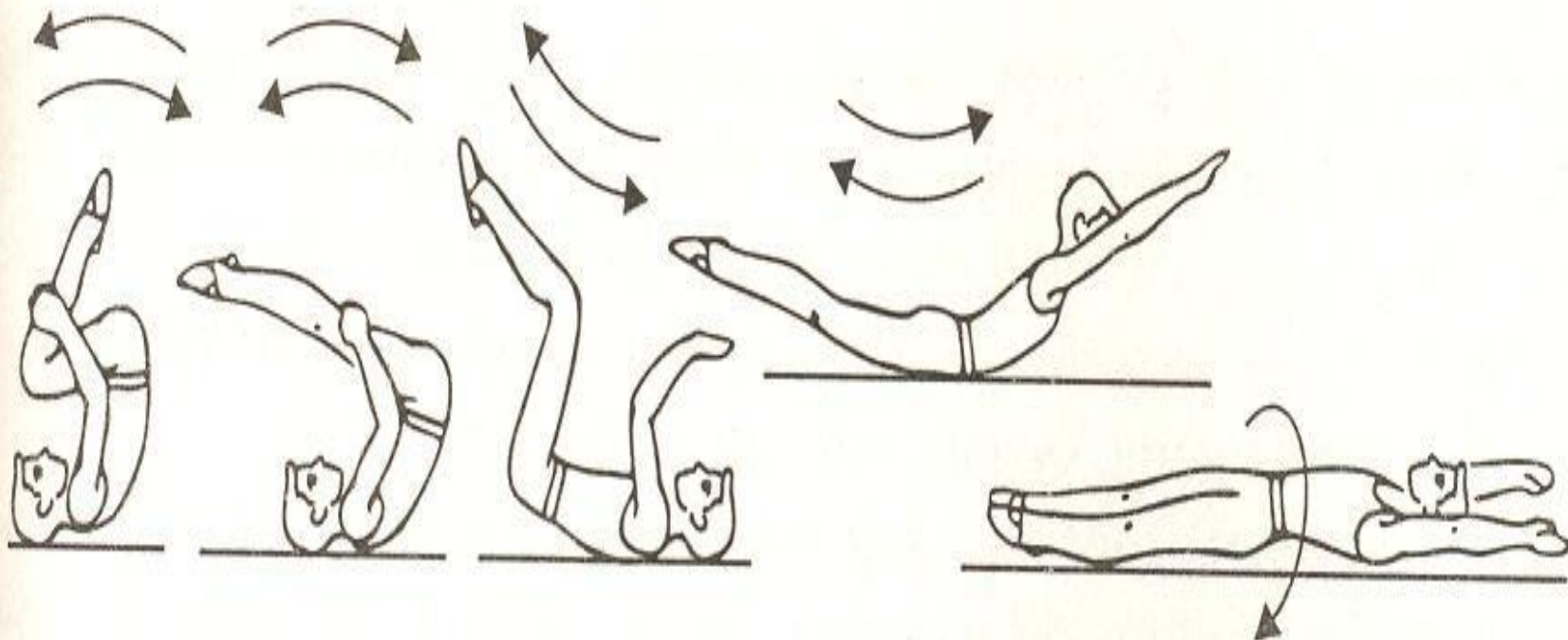


Группировка - подготовительное упражнение для перекатов, кувырков, сальто.

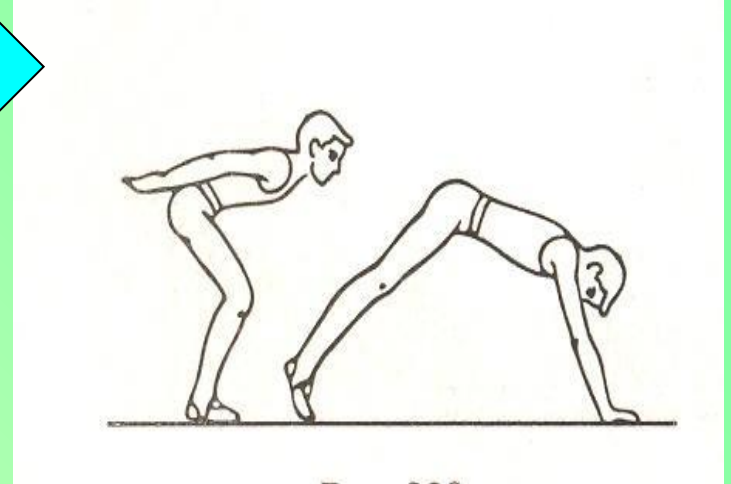


Перекаты

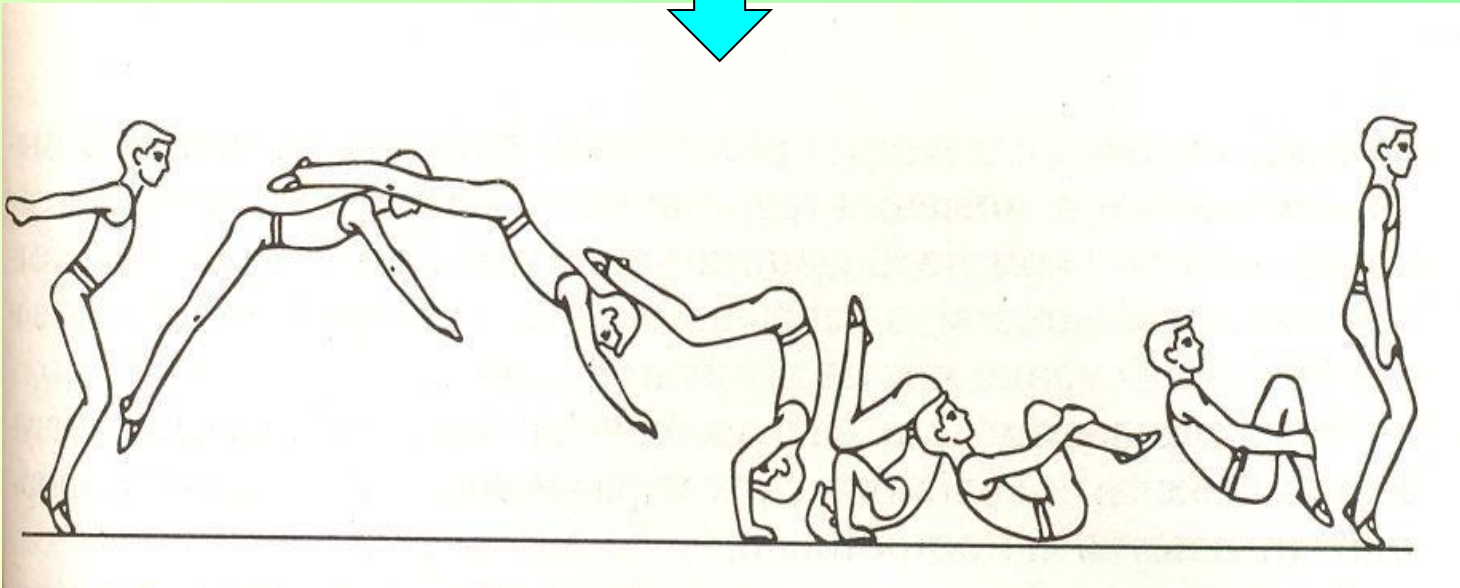
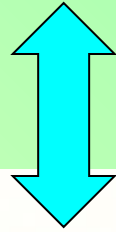


Кувырок в перед

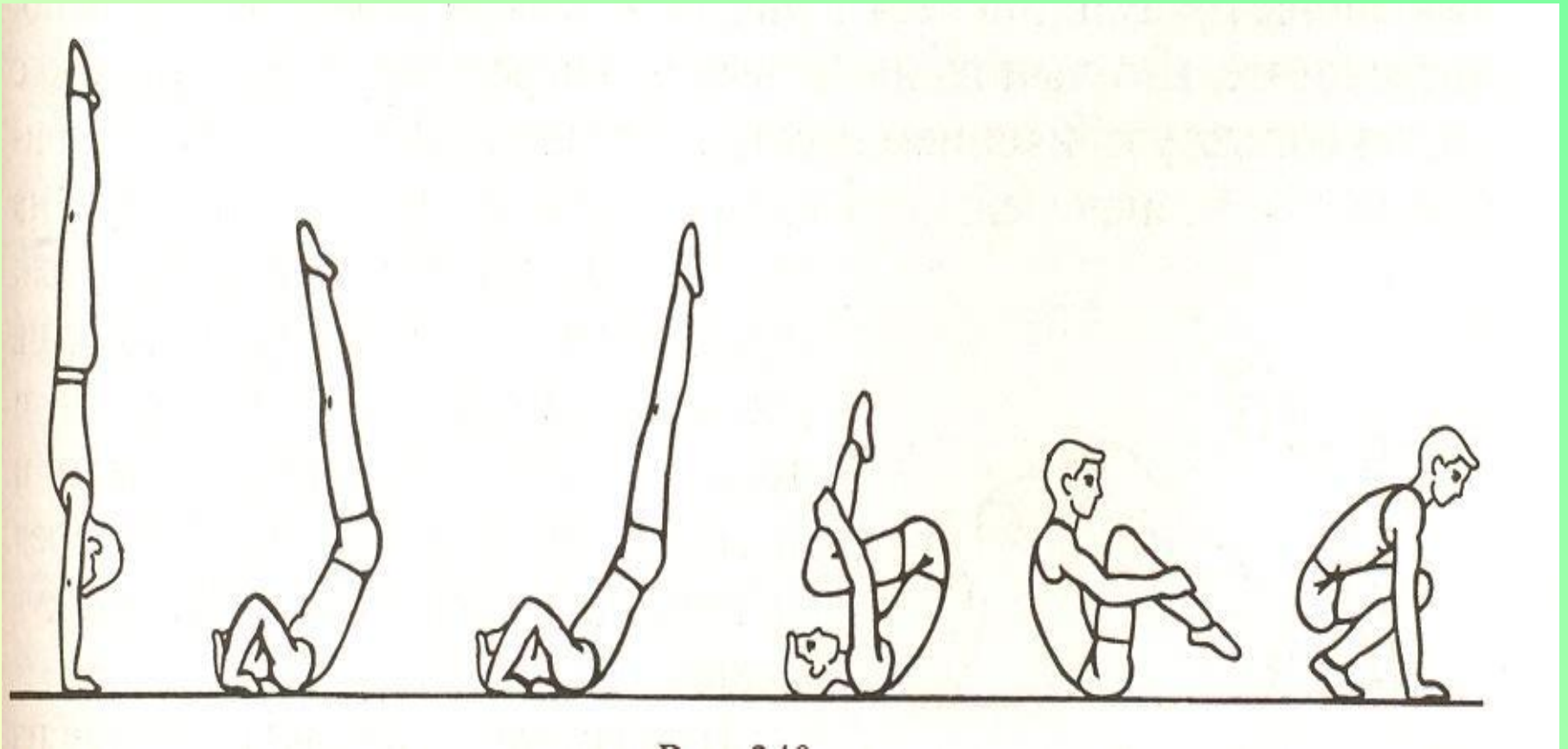
Длинный кувырок ↔



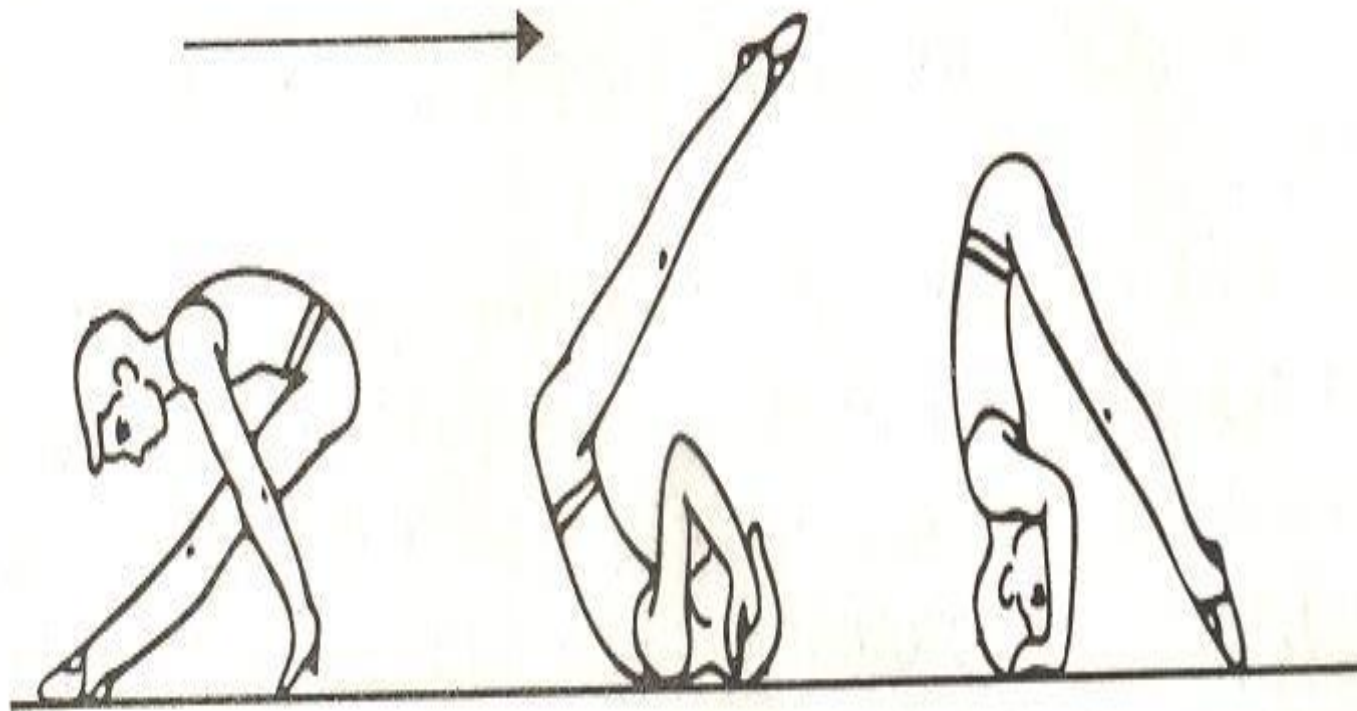
Кувырок прыжком



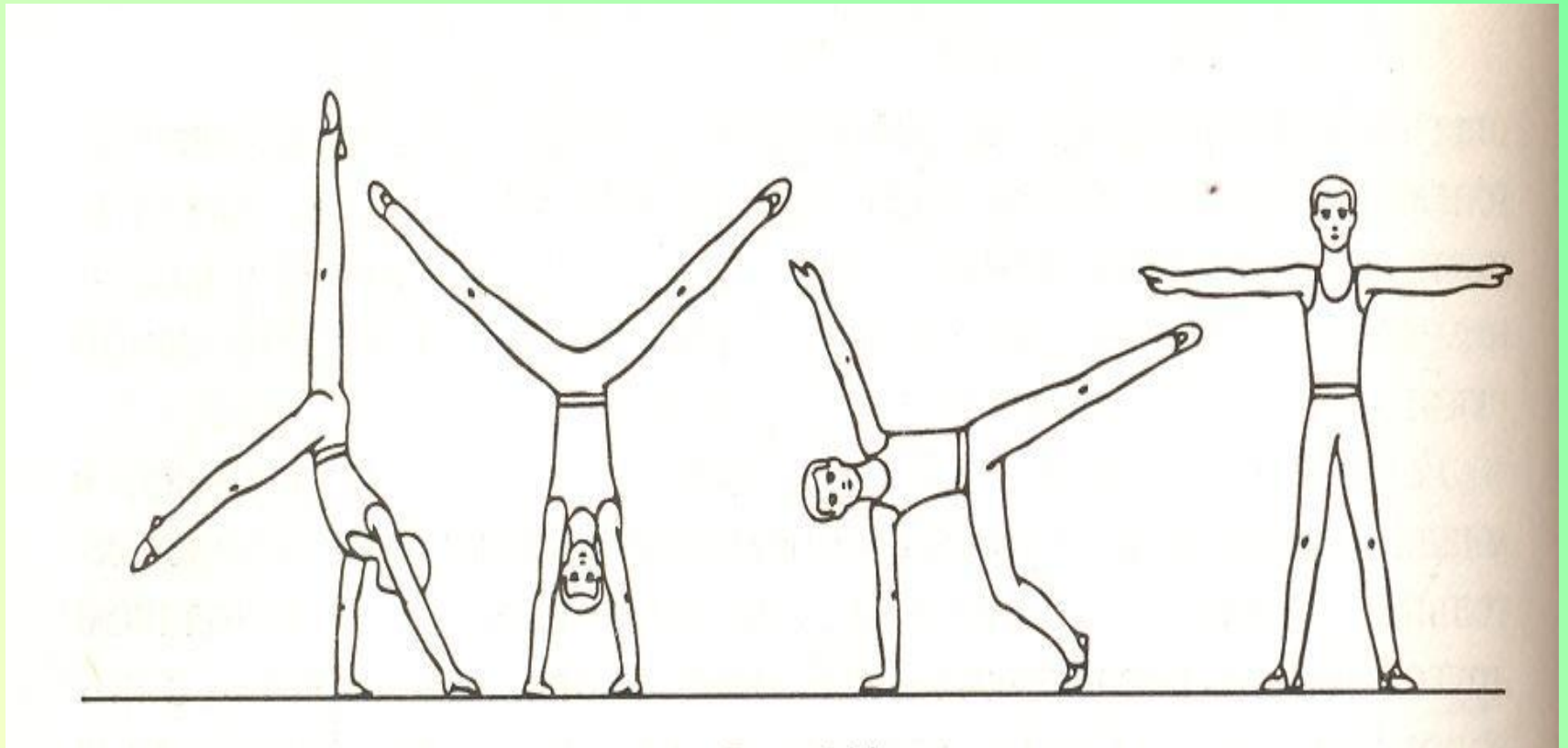
Кувырок вперед из стойки на руках



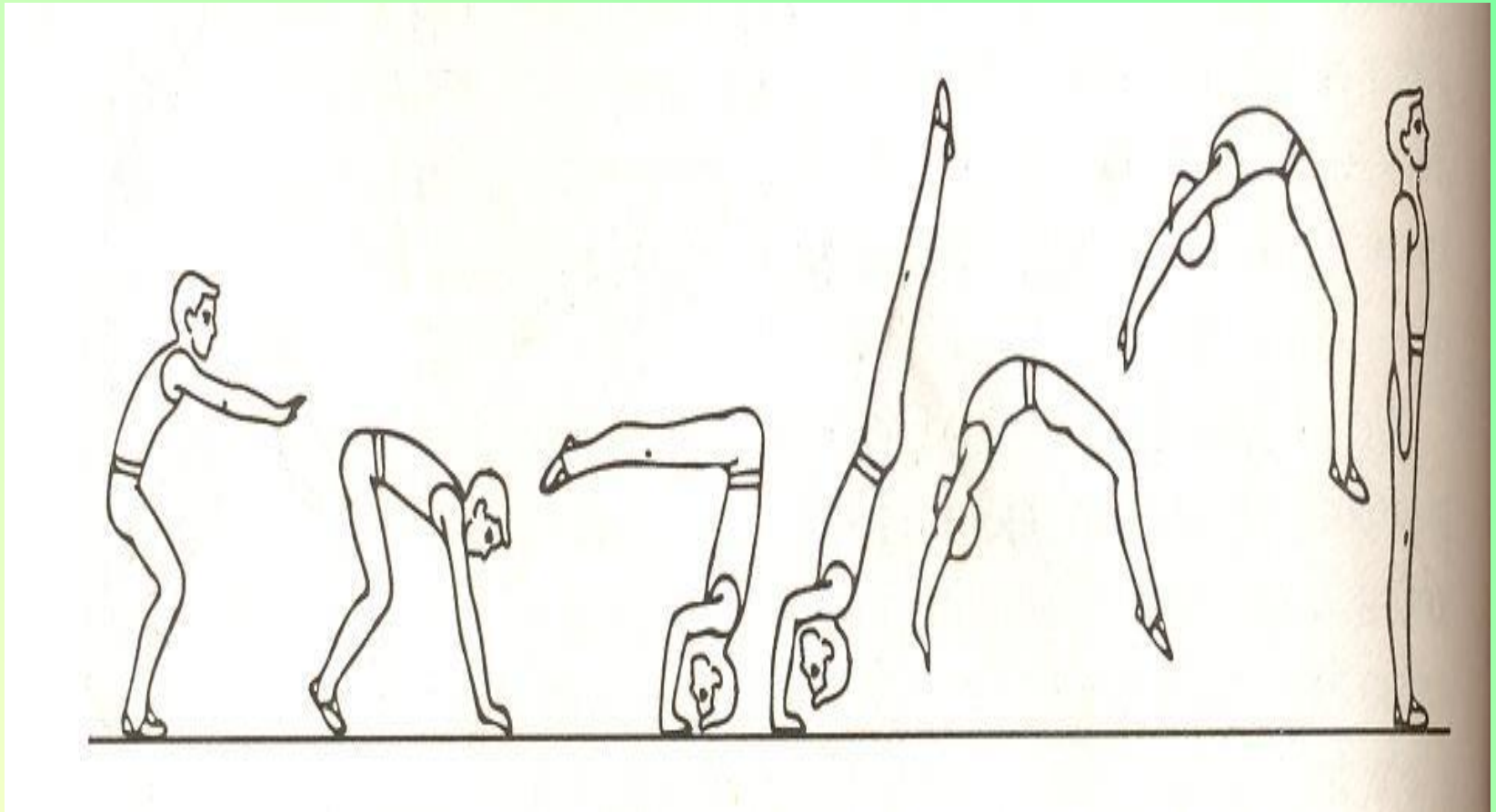
Кувырок назад согнувшись



Переворот в сторону - "колесо"

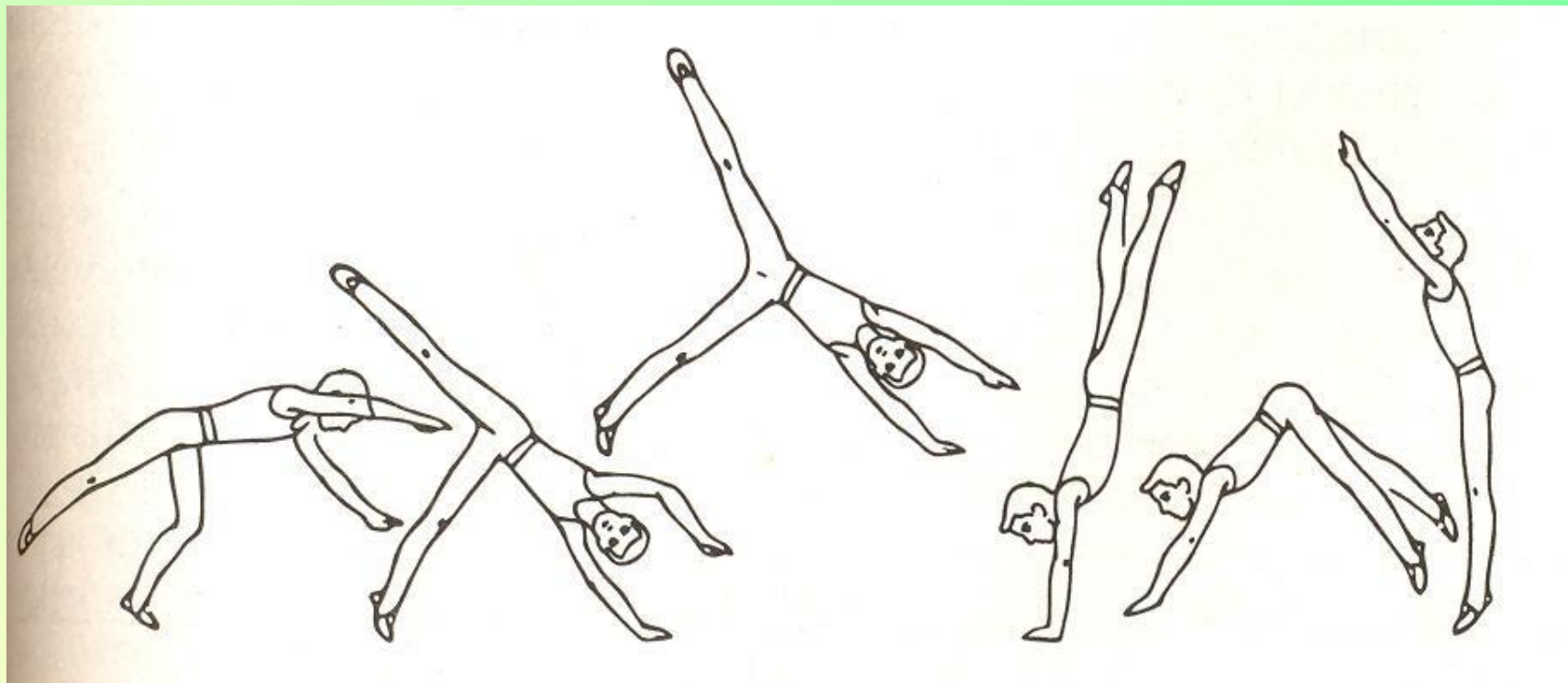


Переворот вперед с опорой головой и руками

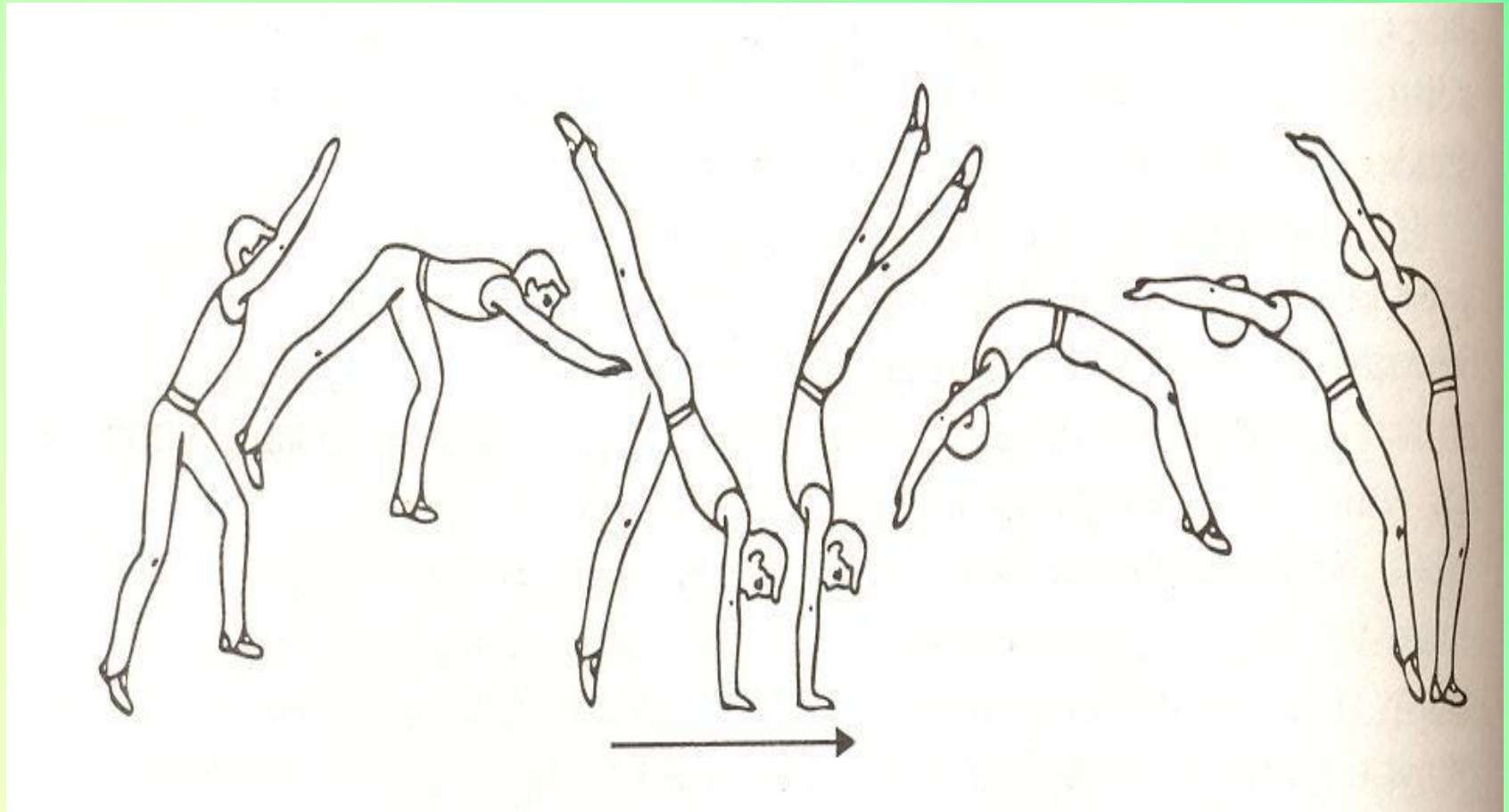


РОНДАТ

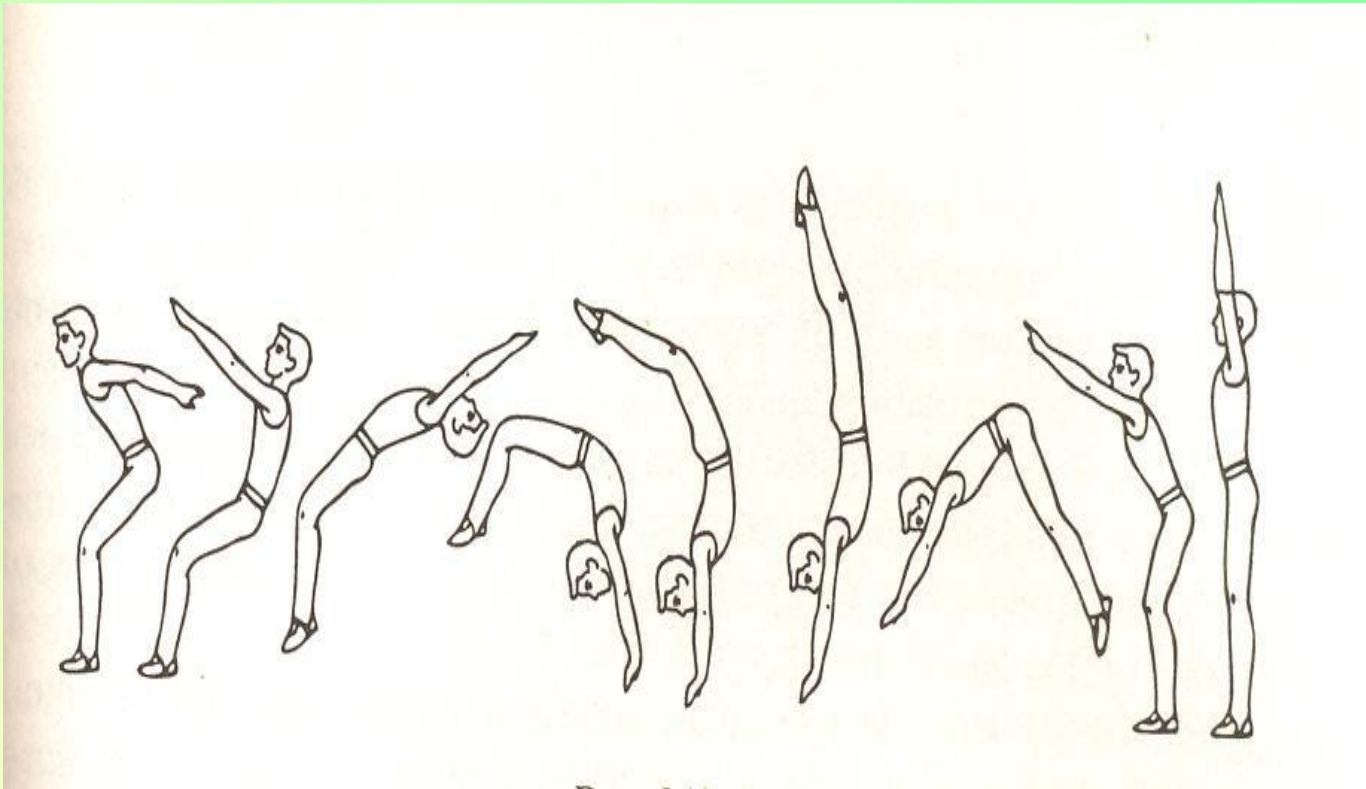
(переворот с поворотом)



Переворот в перед



Переворот назад



Ф
Г
Р
К

КУРБЕЕТ

