
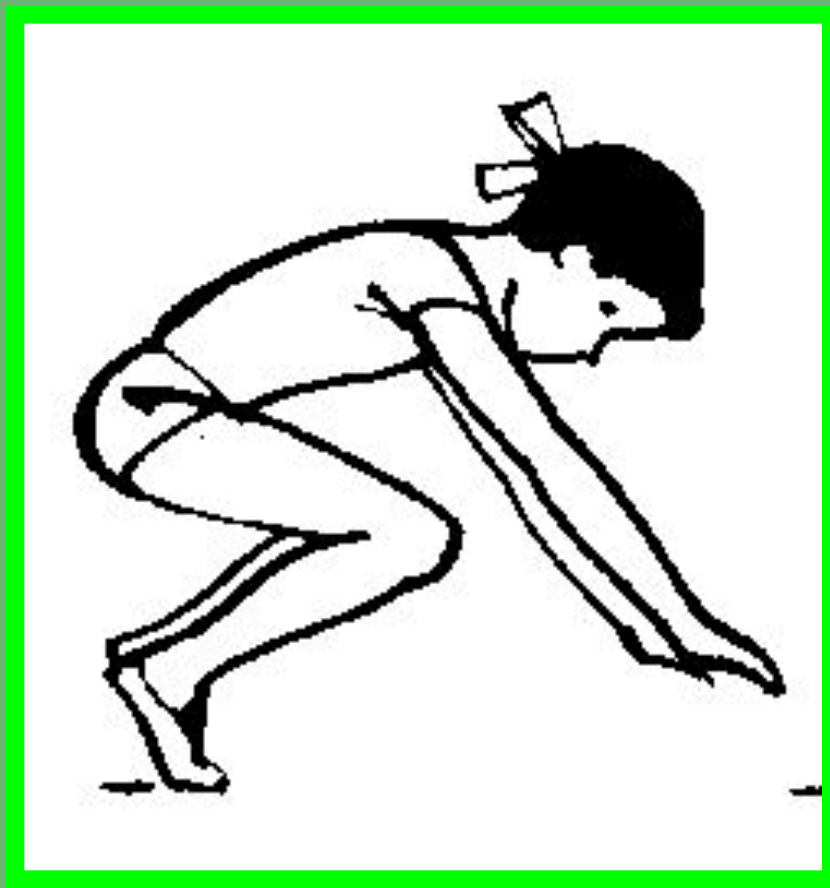


*Техника выполнения
кувырка вперед
из упора присев*

An illustration of two hands shaking, rendered in a dark teal color against a green background. The hands are positioned diagonally across the frame, with one hand on the left and the other on the right, meeting in the center. The style is simple and graphic, with visible shading on the fingers and palms.

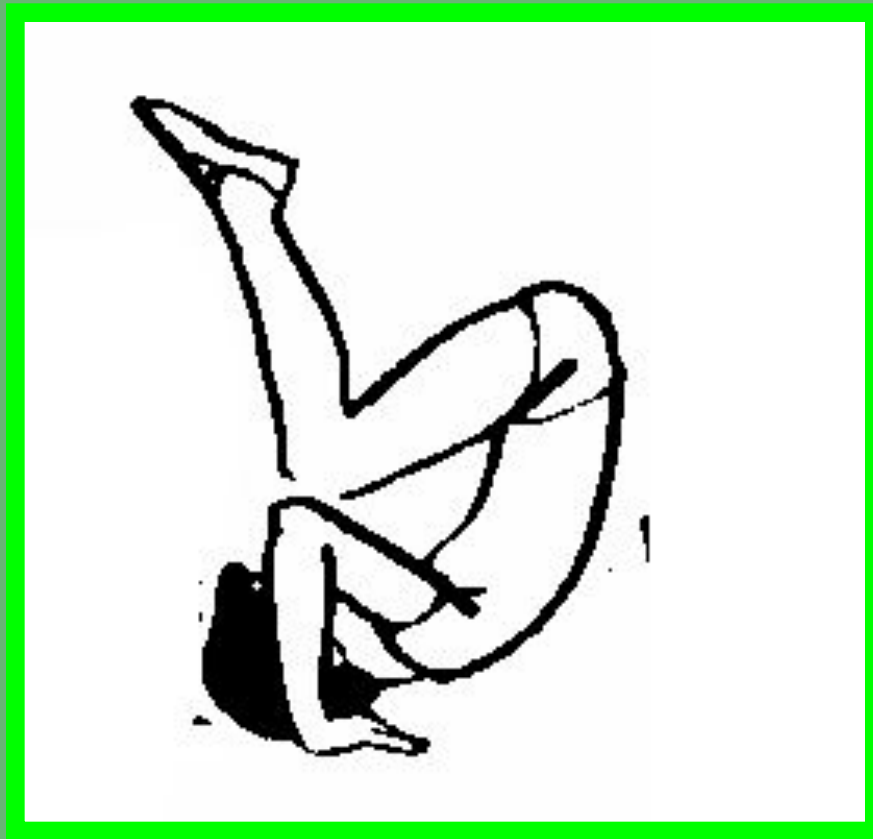
Презентация
к уроку физической культуры
учителя I категории Рядской Н.В.



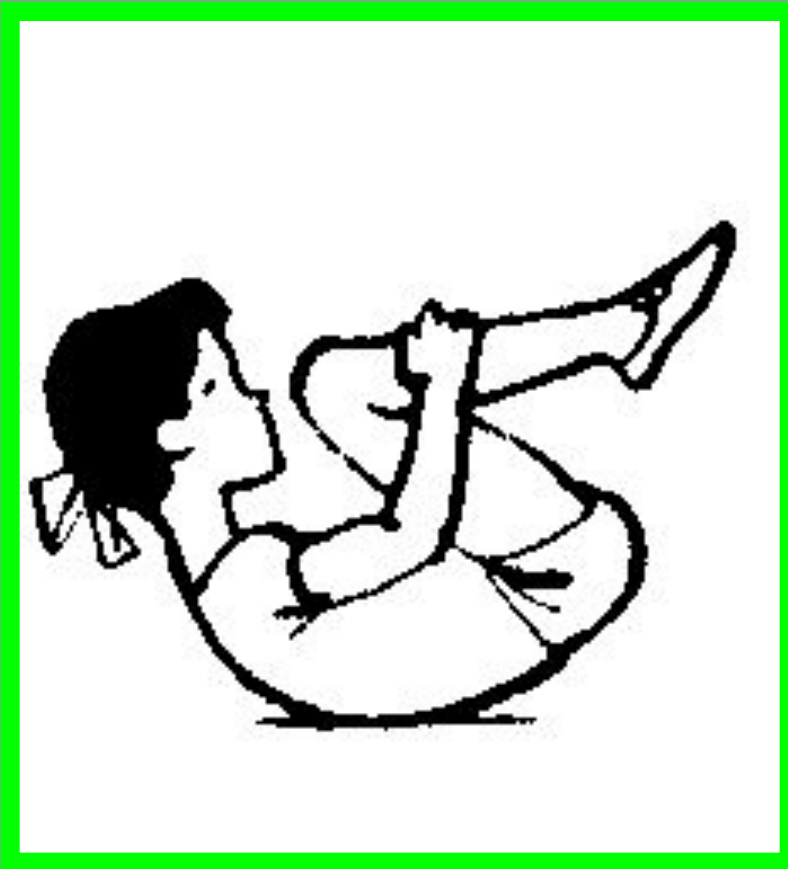
Принять упор присев



*Поставить руки
несколько вперед*



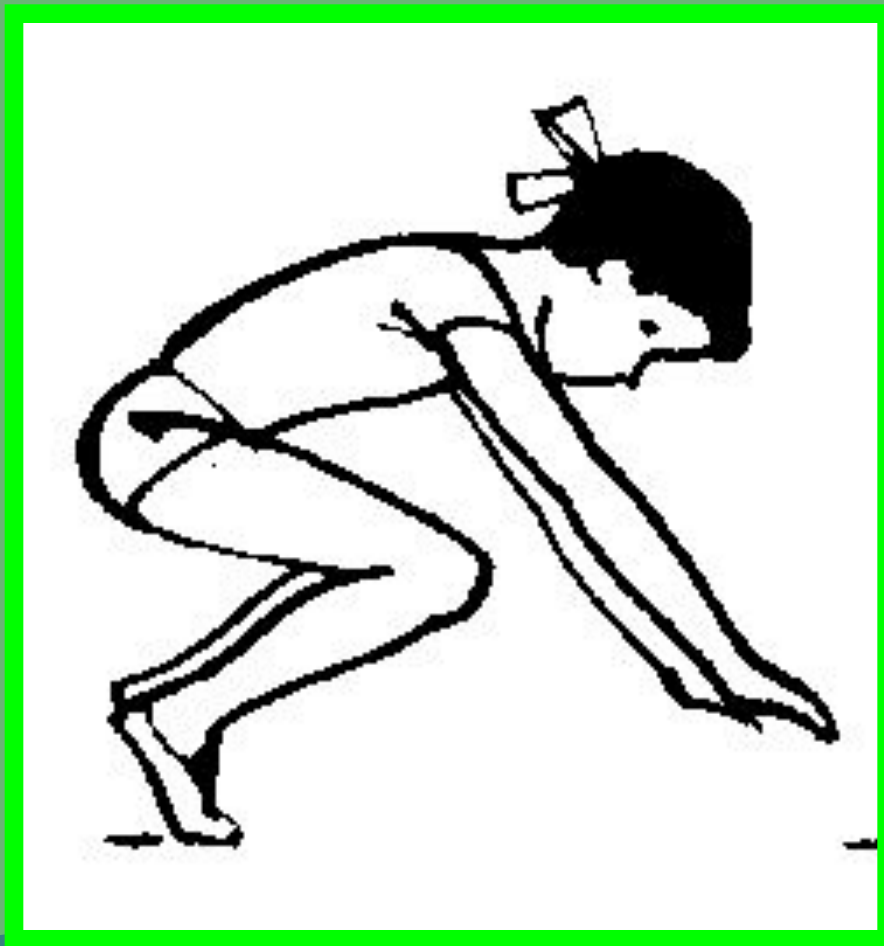
*Передавая центр тяжести на руки
и сгибая их,
оттолкнуться ногами*



Плотно сгруппироваться



Положение группировки сидя



Вернуться в исходное положение