



Акробатические упражнения

Кувырок вперёд

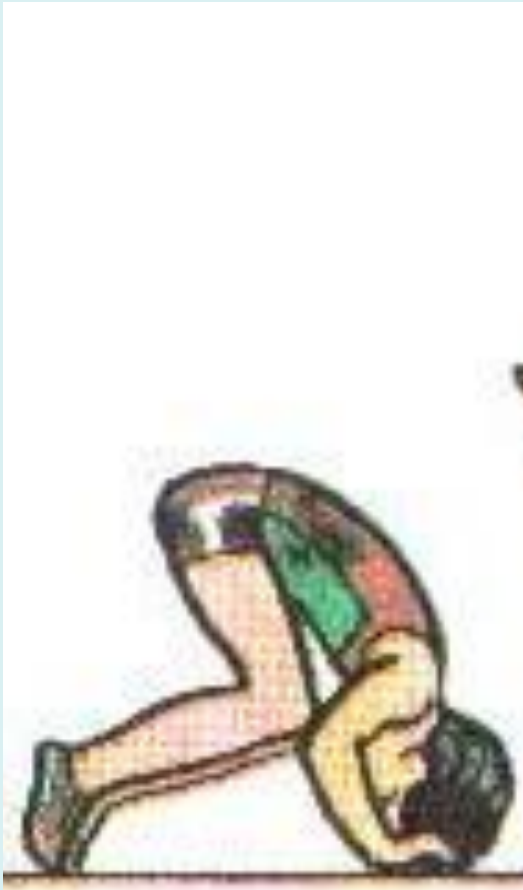
Стойка на лопатках



Принять исходное
положение -упор присев.



Поставить руки перед собой
(примерно 0,5 м. от стоп)



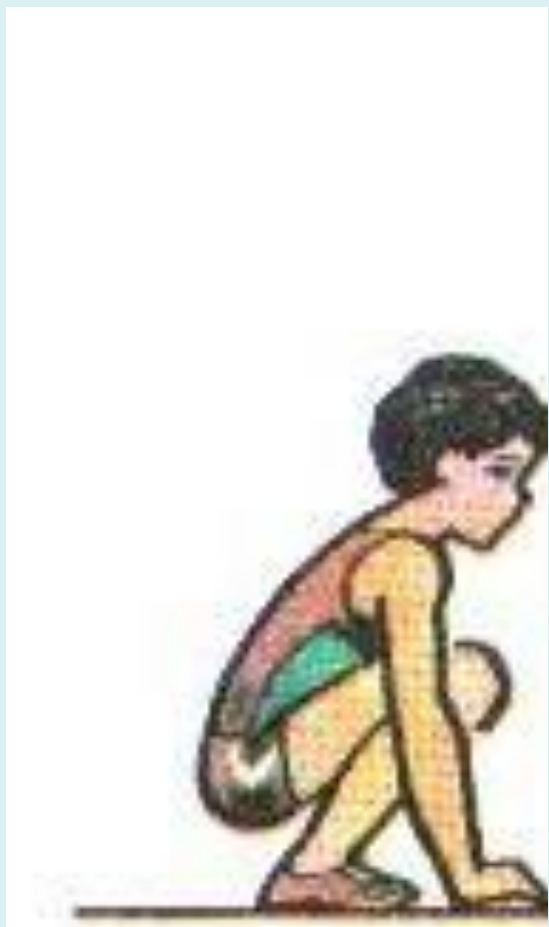
Выпрямляя ноги,
перенести вес тела на руки



Согнуть руки,
голову наклонить вперёд,
оттолкнуться ногами

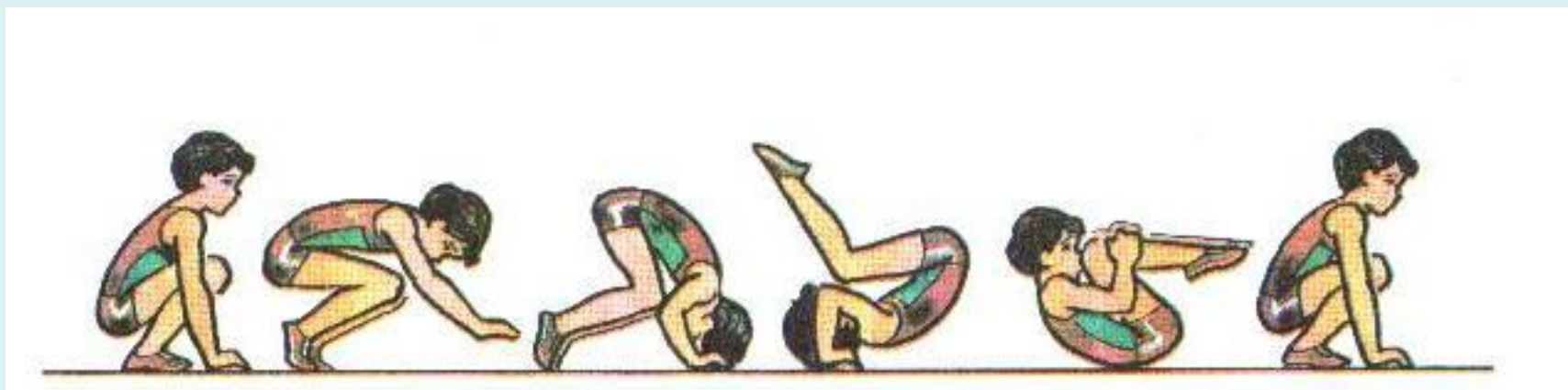


Перекатиться на спину,
принять полную группировку.
Захват руками чуть ниже колен



Выйти в упор присев.

Соединение элементов
техники кувырка вперёд



Стойка на лопатках



- Исходное положение – упор присев.
- Перекат назад в положение лёжа на спине.
- Выпрямляя ноги, поднять их вверх (вместе с тазом).
- Руки поставить локтями на мат, ладонями упереться в поясницу.
- Удерживать туловище в вертикальном положении.