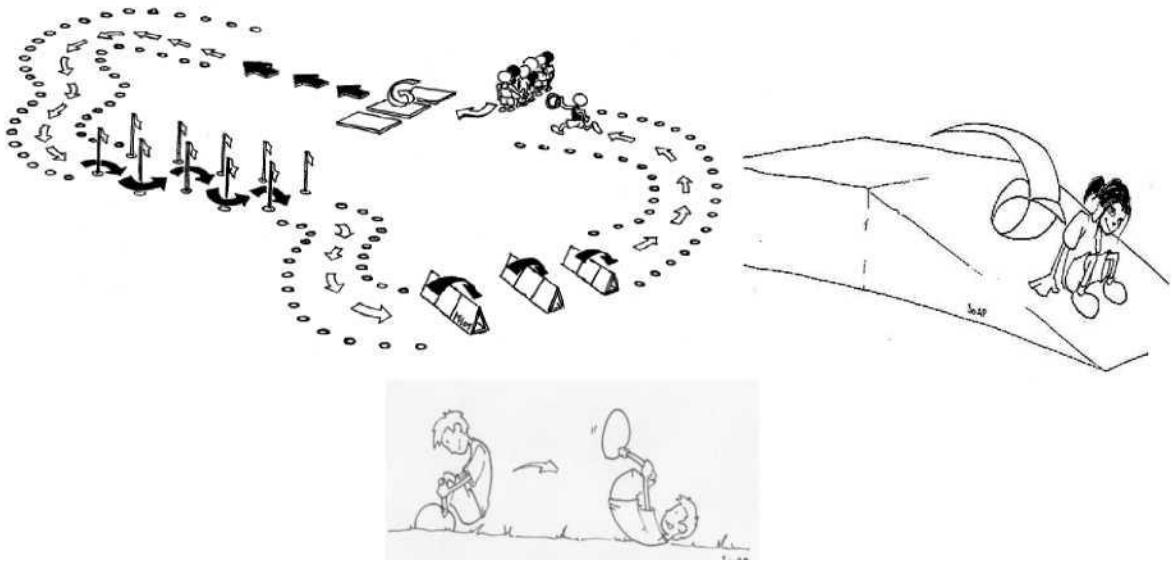


Комплекс Б-6: Соревнование «Формула-1»

Карточка Б.6-1

Задача: обучать технике кувырков вперед и назад.

Задание: выполнять кувырок вперед на покато́й поверхности – это облегчит последующие действия и позволит детям освоить связку «кувырок/старт»; на мягкой поверхности или матах выполнять кувырки назад, приземляться на обе ноги, удерживая колени.

Вероятное поведение занимающихся: во время кувырка юные спортсмены не сохраняют равновесие, что мешает им приземлиться на ноги.

Инструкции по выполнению упражнения:

- прижимать подбородок к груди во время выполнения кувырка;
- опираться на руки перед выполнением кувырка.

Рекомендации:

- сохранять группировку во время выполнения кувырка;
- сохранять поступательное движение во время приземления на обе ноги;
- выполнять кувырок в направлении движения.

Последовательность обучения:

- менять покаты́е поверхности;
- менять способ кувырка (кувырок назад, кувырок в шпагат, и т.п.)
- менять исходное положение (с колена, стойка на одном колене, и т.п.)
- опираться на руки после приземления;
- переходить к играм.

Безопасность:

- соответствующая покато́я поверхность;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- покато́я поверхность, маты.