NAUKA PRZEWROTU W PRZÓD

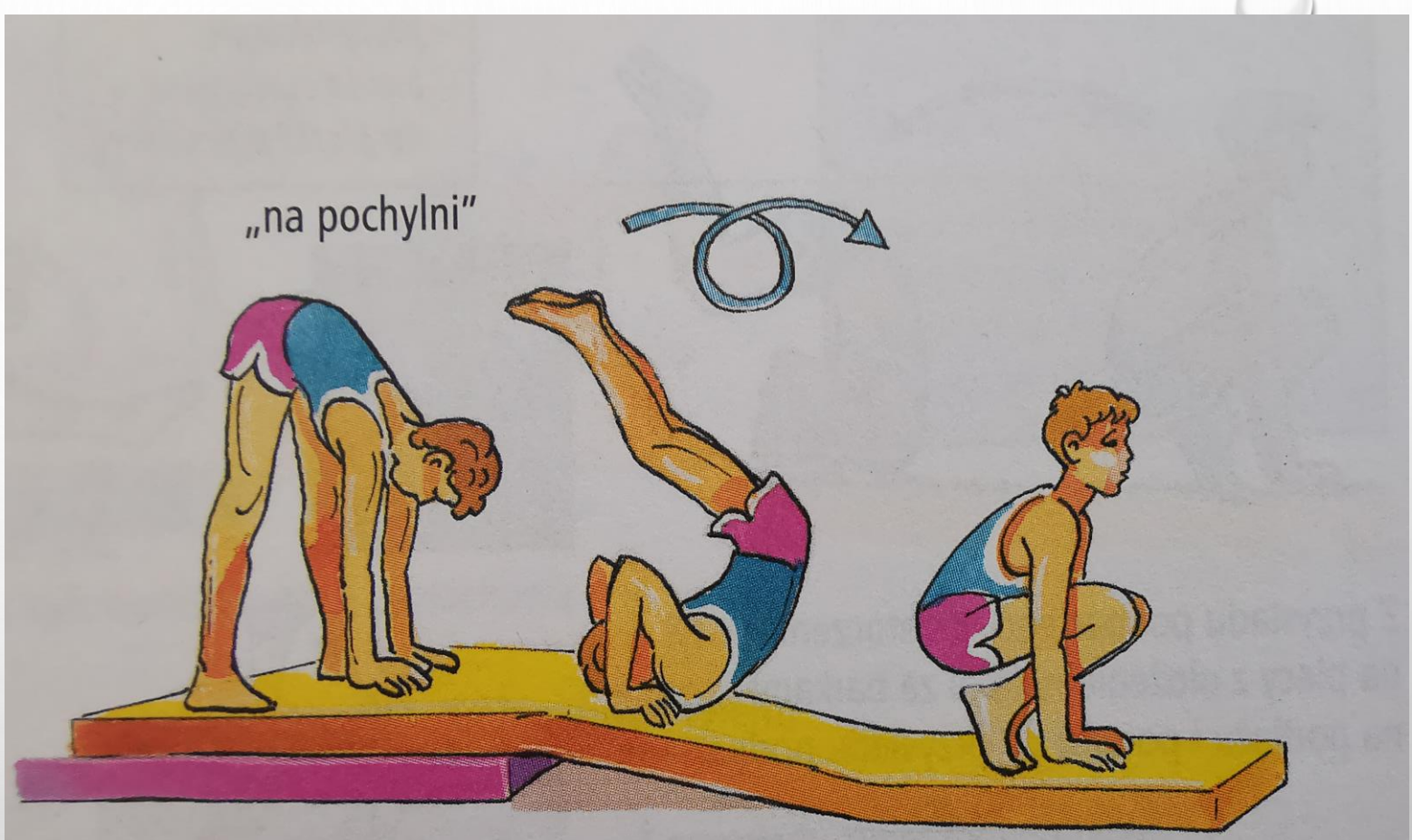
GRAŻYNA DZIADKOWIEC-KUBLIK
NAUCZYCIEL WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3
W GŁOGOWIE

ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE DO PRZEWROTU W PRZÓD

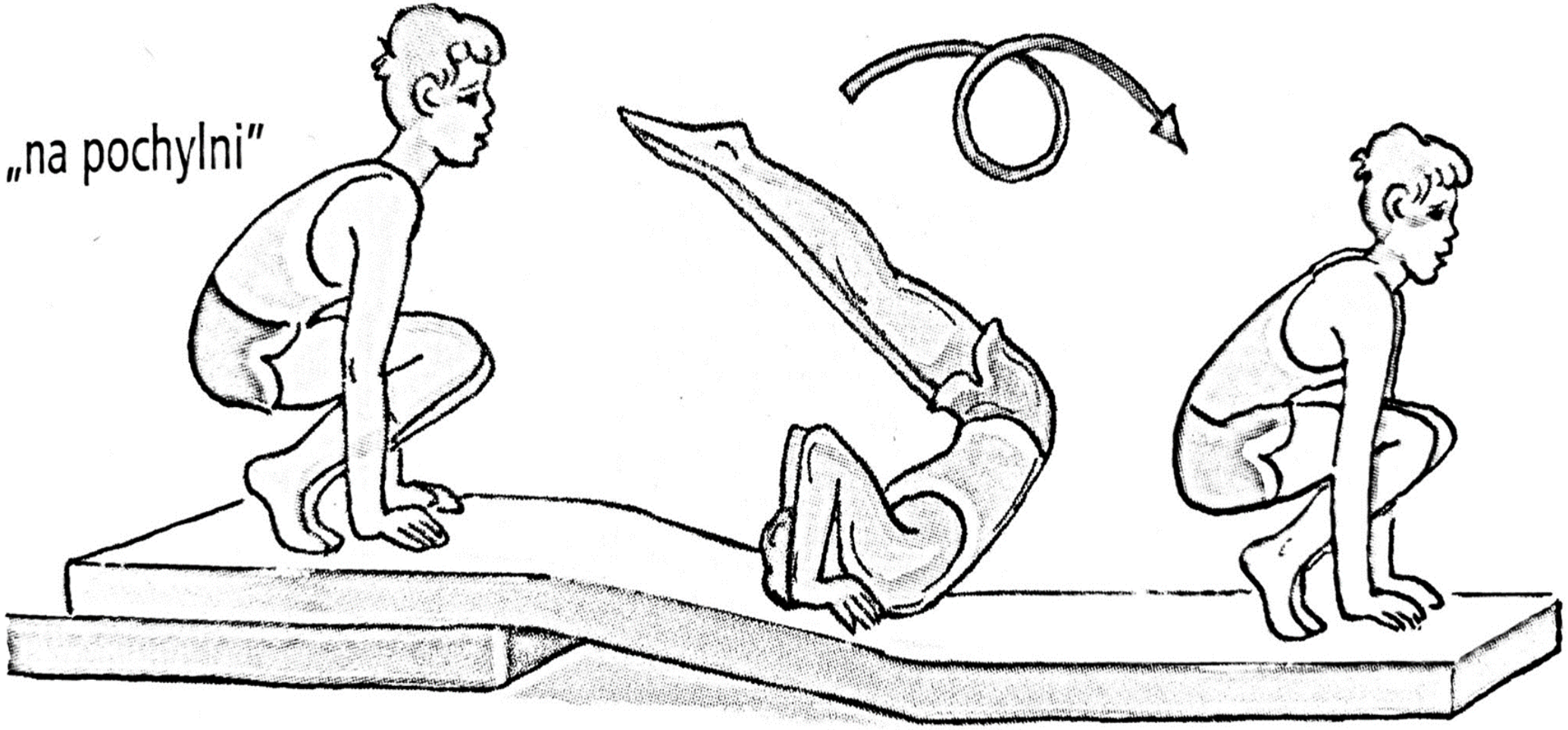
Zanim zdecydujemy się na wykonanie przewrotu w przód musimy opanować **przetoczenia w skuleniu**. To ćwiczenie opiera się na dotykaniu podłoża kolejnymi partiami ciała. Wykluczone są jednak przewroty na głowę. Przetoczenia można wykonywać w **różnych konfiguracjach**. W przypadku przewrotów w tył i w przód pomocne będą przetoczenia właśnie w tych kierunkach. Jako formę przygotowania do przewrotów w przód można zastosować ćwiczenia z wykorzystaniem pochylni. Ćwiczący wykonują na niej **przewroty z góry w dół**.

Ćwiczenia pomocnicze przed nauką przewrotu w przód

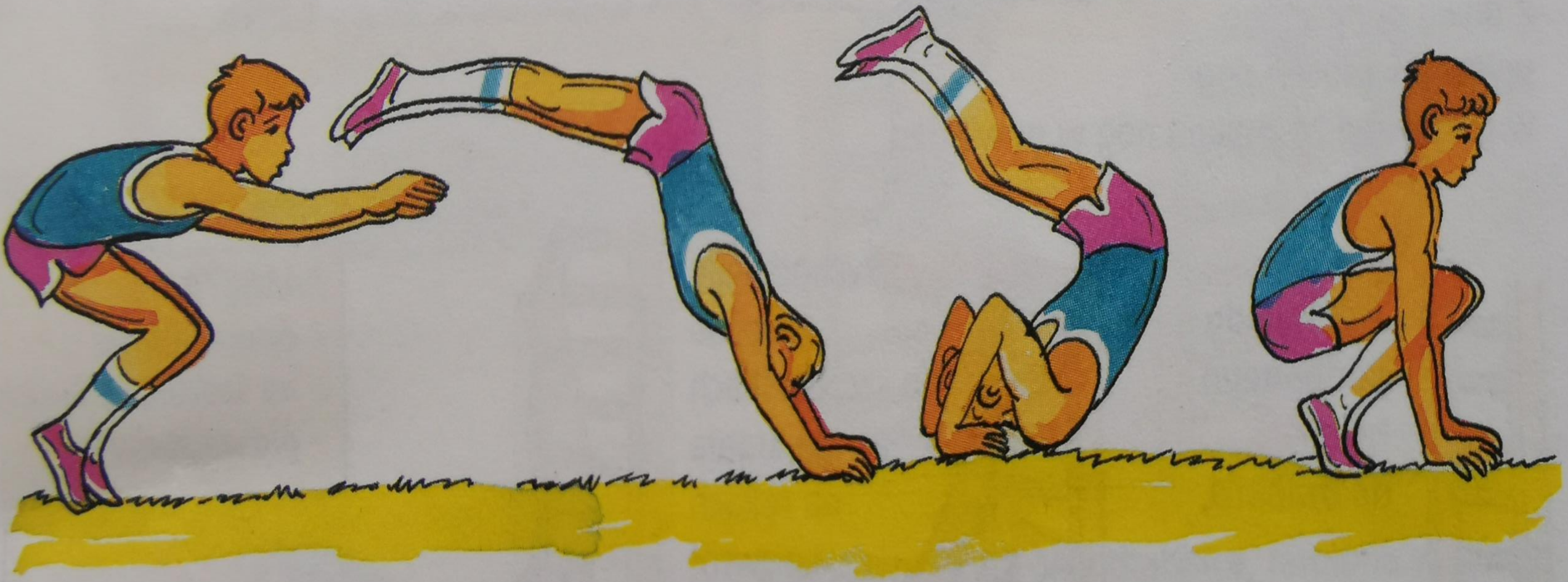
- przetoczenie w tył z siadu skulonego do leżenia przewrotnego
- wychylanie barków i głowy do przodu w pozycji przysiadu podpartego
- przetoczenia w tył i w przód w skuleniu z pozycji siadu skulonego (chwyt za łydki)
- przetoczenia w tył i w przód (chwyt za łydki) z pozycji przysiadu podpartego do przysiadu. Uniesienie ramion do góry po wykonaniu ćwiczenia



Z rozkroku podpartego, przewrót w przód do przysiadu podpartego



Z przysiadu podpartego, przewrót w przód do przysiadu podpartego

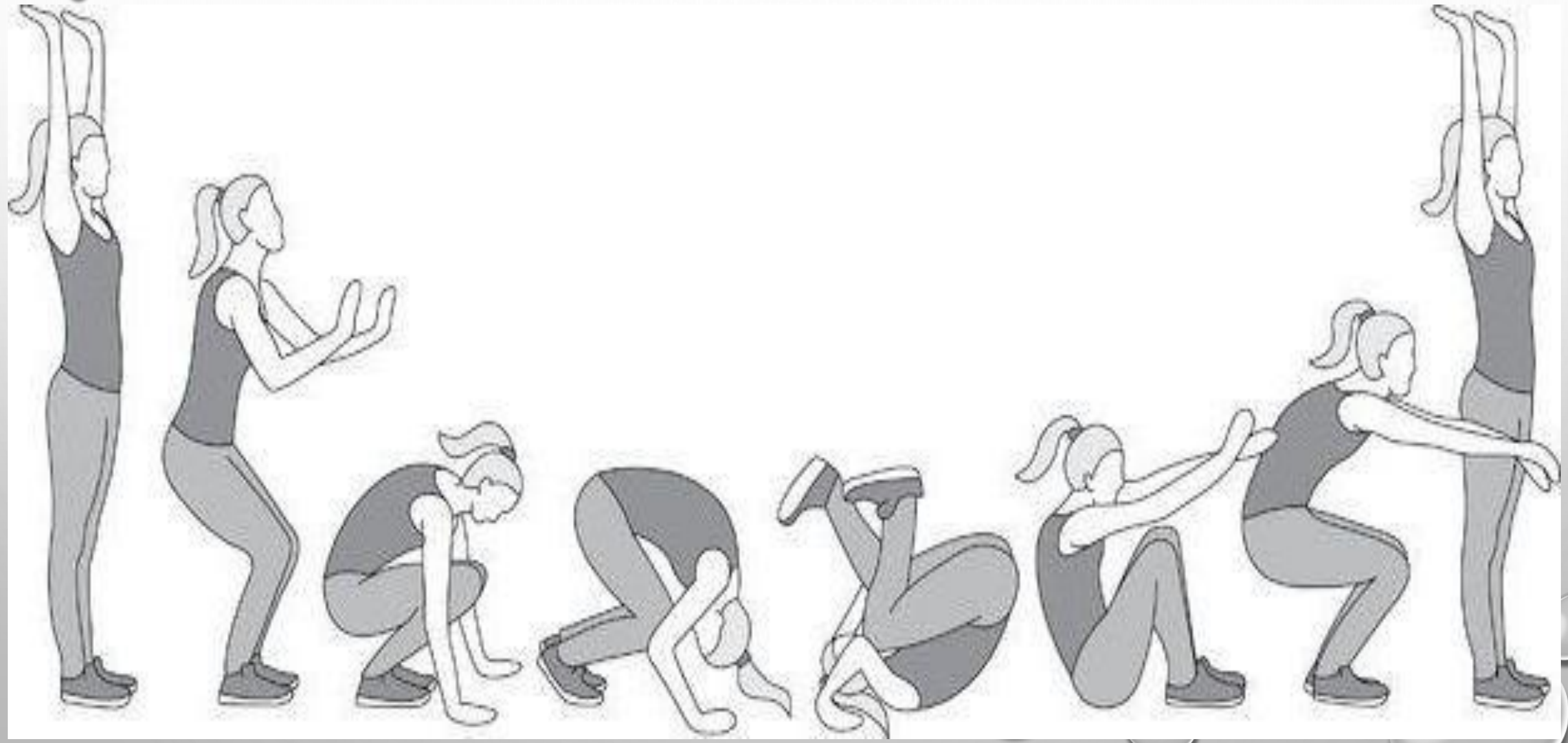


Z półprzysiadu – z chwilową fazą lotu – przewrót w przód do przysiadu podpartego

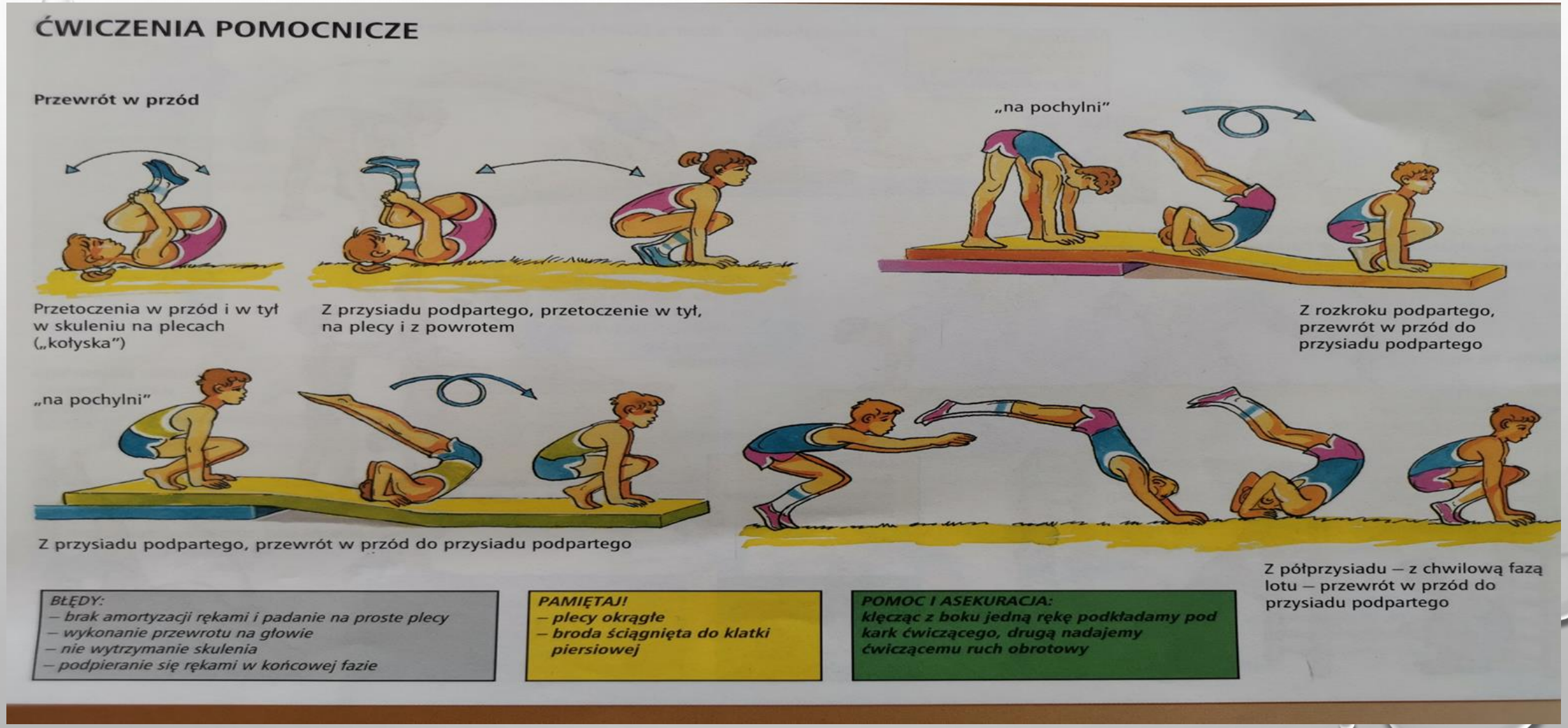
NAJCZĘSTSZE BŁĘDY PODCZAS WYKONYWANIA PRZEWROTÓW W PRZÓD

- OPIERANIE SIĘ NA GŁOWIE – WYKONANIE PRZEWROTU NA GŁOWIE
- „ROZWIJANIE” CIAŁA, NIEPOPRAWNE SKULENIE
- PODPIERANIE SIĘ DŁOŃMI PODCZAS OBROTU
- BRAK AMORTYZACJI RĘKAMI
- WYCHYLANIE BARKÓW I GŁOWY DO TYŁU (POWINNY BYĆ Z PRZODU)
- BRAK CHWYTU ZA ŁYDKI

TECHNIKA WYKONYWANIA PRZEWROTU W PRZÓD



POMOC I ASEKURACJA :

KLĘCZĄC Z BOKU JEDNĄ RĘKĘ PODKŁADAMY POD KARK ĆWICZĄCEGO, DRUGĄ NADAJEMY ĆWICZĄCEMU RUCH OBROTOWY

Ćwiczenia pomocnicze w całości