Кувырок вперед.

*Техника выполнения.* Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед (кад­ры 1-2); сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться че­рез голову — сгруппироваться (кадры 3-4); выполнить перекат в упор присев — встать (кадры 5-6).

Что *должен знать* учащийся при освоении кувырка впе­ред?

1. При опоре на руки полностью разгибать ноги в коленях.
2. Подавая плечи вперед, наклонить голову на грудь.
3. Отталкиваясь ногами, сгруппироваться, захватив руками середину голеней.

Что он *должен уметь?*

1. Выполнять плотную группировку.
2. Выполнять перекат в группировке.



