

Артем Патрикеев



**КУВЫРОК ВПЕРЕД:
100 ВАРИАНТОВ
ВЫПОЛНЕНИЯ**

Артем Юрьевич Патрикеев

Кувырок вперед:

100 вариантов выполнения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51848572

ISBN 9785449855510

Аннотация

Наверное, трудно себе представить элемент, который был бы всем нам знаком больше, чем кувырок вперед. Кому-то кувырки даются легко, кто-то с ними мучается, но большинство людей хотя бы о них слышали. Однако, несмотря на это, далеко не каждый сумеет назвать хотя бы с десяток вариантов выполнения данного элемента. А ведь чем больше разных кувырков мы освоим, тем лучше будем владеть своим телом. Так что садитесь поудобнее и посмотрите, какие вообще варианты кувырков можно попробовать сделать.

Содержание

Вступительное слово	6
Выполнение кувырков вперед без предметов и специального оборудования	8
1. Обычный кувырок	8
2. Длинный кувырок	10
3. Полет кувырок	11
4. Кувырок под себя	12
5. Кувырок ноги скрестно	13
6. Кувырок с шагов или разбега	14
7. Кувырок с опорой на одну руку	15
8. Кувырок без опоры руками	16
9. С отталкиванием одной ногой	17
10. Кувырок в сед	18
11. Кувырки из разных исходных положений лицом вперед	19
12. Из исходного положения стоя спиной к направлению движения	20
13. Кувырок с прямыми ногами	21
14. Кувырок в стойку ноги врозь	22
15. Кувырок без группировки	23
16. Кувырок ноги врозь	24
17. Кувырок с подъемом разгибом (kip-up)	25
18. Кувырок через «березку» (через стойку	26

на лопатках)	
19. Кувырок через стойку на руках	27
20. Через стойку на одной руке	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Кувырок вперед: 100 вариантов выполнения

Артем Юрьевич Патрикеев

© Артем Юрьевич Патрикеев, 2020

ISBN 978-5-4498-5551-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное слово

Наверное, трудно себе представить элемент, который был бы всем нам знаком больше, чем кувырок вперед. Его изучают в школах, повторяют в институтах, академиях, без него трудно представить себе обычный урок гимнастики, да и вообще гимнастику в целом. Кому-то кувырки даются легко, кто-то с ними мучается, но большинство людей хотя бы о них слышали. Однако, несмотря на это, далеко не каждый сумеет назвать хотя бы с десятков вариантов выполнения данного элемента. А ведь чем больше разных кувырков мы освоим, тем лучше будем владеть своим телом, координировать и ощущать себя в пространстве. Так что садитесь поудобнее и посмотрите, какие вообще варианты кувырков можно попробовать сделать.

В книге варианты выполнения данного элемента представлены в двух разделах, поскольку выполнять его можно с предметами и без. Но рассматриваются здесь только кувырки вперед, а не боком или назад.

Всегда помните о том, что самое главное – безопасность. Поэтому выполняйте кувырки на матах, на мягкой поверхности, не переходите к сложным вариантам, пока не освоите базовые.

Кстати, на всякий случай напомним: кувырки всегда выполняются через голову и на опоре. Соответственно, здесь

вы не найдете кувырка боком, потому что это уже другой элемент – перекат, и не найдете сальто, так как оно выполняется в воздухе.

Желаю всем новых открытий!

Выполнение кувырок вперед без предметов и специального оборудования

1. Обычный кувырок

Сначала обязательно осваиваем классический вариант, а затем уже переходим к вариациям.

Выполнение: из положения «упор присев» следует отталкивание ногами, упор руками о мат, переворот через голову на верхнюю часть спины, группировка с перекатом через спину в упор присев (в исходное положение).

Основные моменты, на которые стоит обращать внимание:

1. Подбородок прижат к груди. Если подбородок отрывается от груди, голова поднимается и в большинстве случаев или упирается в мат, или задевает его затылком. Надо учиться беречь голову: вдруг когда-нибудь придется кувыркаться на твердой поверхности?

2. Упор на руки. Если руки ставятся «для красоты», они не удержат тело и произойдет касание мата головой. На руки надо именно опираться.

3. Группировка. Она помогает нам набрать скорость и со-

хранить нужное положение тела. Если когда-нибудь захотите научиться делать сальто, без группировки не обойтись. Так что ее правильное выполнение очень важно. Сложность заключается в том, что взять ее надо уже после того, как произошел переворот через голову. Поэтому захват группировки надо хорошенько отработать, чтобы он был доведен до автоматизма. А то некоторые, концентрируясь на группировке, начинают ее брать заранее (еще в упоре присев), что, конечно же, неправильно, так как руки в этом случае в выполнении кувырка вообще не участвуют.

4. После кувырка прийти в упор присев, то есть в исходное положение.

5. Не забываем, что кувырок – это всегда переворот через голову. То есть если человек выполняет кувырок, а сам наклоняет голову в сторону и катится через плечо, то он уже не кувыркается, а перекатывается. Если научились «убирать» голову, переучиться очень сложно. Лучше сначала освоить классический кувырок, а потом уже пробовать такие перекаты.

2. Длинный кувырок

Задача выполнить кувырок как можно дальше вперед. Чтобы научиться делать такой вариант, можно использовать разметку на полу или безопасные препятствия, через которые можно кувыркаться. Препятствия помогают делать кувырок не под себя, а вперед, то есть, помогают увеличить расстояние полета.

По технике выполнения почти все также, что и в обычном кувырке, но важно уметь из приседа выпрыгивать вперед, практически выпрямляться и уходить в кувырок. Или же просто выпрыгивая вперед, сразу уходить в кувырок. Если выполнение идет без препятствий, то его можно просто представить, как будто мы стараемся кувыркнуться через что-то. При выполнении помните о том, что оттолкнуться и выпрыгнуть нужно вперед и немного вверх. Если выпрыгивание будет только вверх, то можно упасть на голову или просто не удастся уйти в кувырок, если же только вперед, то можно просто растянуться на полу. Поэтому нужно найти то нужное положение выталкивания, чтобы выполнять кувырок было комфортно.

3. Полет кувырок

Этот вариант кувырка несколько похож на длинный (их даже иногда путают), но есть разница – при выполнении варианта «полет кувырок» нужно в воздухе успеть выпрямиться, одновременно прогнуться и развести руки в стороны, после чего снова сгруппироваться и уйти в кувырок. То есть, сделать «полет прогнувшись». Проще всего такой кувырок сделать с разбега, чтобы можно было хорошенько разогнаться и выпрыгнуть, в противном случае может просто не хватить силы выталкивания, чтобы успеть и выпрыгнуть, и прогнуться, и сгруппироваться. Нужно хорошо потренировать ноги и прыгучесть, чтобы выполнять такой кувырок с места.

4. Кувырок под себя

Задача – выполнить кувырок так, чтобы продвинуться вперед как можно меньше. То есть в этом случае нужно постараться сделать кувырок максимально под себя, но не нарушив технику выполнения. Таким образом можно выполнять несколько кувырков подряд почти на месте. Такой вариант выполняется как из приседа, так и из положения стоя. Так, если мы хотим выполнить сразу несколько кувырков, удобнее будет начинать каждый кувырок из положения стоя, чтобы сверху сразу уходить под себя. Таким образом мы набираем скорость не за счет отталкивания ногами вперед, а за счет того, что опускаемся вниз (по сути падаем) под весом тела.

5. Кувырок ноги скрестно

Выполняется обычный кувырок вперед, но в конце приходим в положение ноги скрестно. Этот вариант нужен для того, чтобы научиться быстро разворачиваться в ту или иную сторону. Разворот идет в сторону ближней ноги. То есть, например, у нас упор присев ноги скрестно правая впереди. Значит теперь, чтобы развернуться в обратную сторону или просто на 90 градусов, нам нужно повернуться в левую сторону. Соответственно, если мы будем стоять скрестно левая впереди, тогда поворот выполняется вправо. Легко понять в ту сторону вы сделали поворот или нет – если повернетесь не в ту сторону, то ваши ноги просто запутаются («завяжутся») и не дадут нормально сделать поворот. А вот если вы все сделали верно, тогда поворот получается очень быстро, четко и удобно.

6. Кувырок с шагов или разбега

Сначала учимся выполнять кувырок с одного-трех шагов и только потом переходим к разбегу. Когда только знакомы с этим вариантом выполнения, зачастую совершают ошибки: кто-то торопится, кто-то боится, кто-то концентрируется на группировке и т. п., а из-за этого кувырок потом не получается и можно получить травму (не поставить руки и удариться головой или просто сделать криво-косо). Поэтому подходите к выполнению с осторожностью и действуйте постепенно: сделали хорошо с места из положения стоя, попробовали с одного шага, потом с двух-трех, потом уже с небольшого медленного разбега, затем, по мере освоения, можем увеличивать скорость разбега. А уж когда освоимся с таким кувырком полностью, тогда можно выполнять с разбега и разные другие варианты кувырков вперед.

7. Кувырок с опорой на одну руку

Задача по смыслу проста – нужно сделать обычный вариант, но опираясь только на одну руку. Вторую руку при этом можно отвести в сторону или просто держать согнувшейся у груди, на всякий случай подстраховывая себя. Сложность состоит в том, что опора на руки становится в два раза меньше, кроме того, опорную руку лучше ставить ближе к центру, чтобы не перекашивать выполнение. Однако нужно помнить о том, что рука не должна вам мешать кувырнуться, поэтому точно по центру ставить ее нельзя, разве что вы будете успевать ее убирать, но тем самым лишая себя более продолжительной опоры. Прежде чем начинать разучивать такой вариант, можете попробовать сначала проверить опору на одну руку – встали в присед, оперлись на одну руку (сначала учимся опираться на ведущую руку, но затем не забывайте и про другую) и покачались как бы переходя в кувырок, но не уходя в него, возвращаясь в исходное положение. Затем повторяем выполнение слегка подпрыгивая, опираясь на одну руку. Если убедились, что рука выдерживает, то можно пробовать выполнять и сам кувырок.

8. Кувырок без опоры руками

К этому варианту подходите с осторожностью, чтобы не начать биться спиной. Хорошо, если вы уже разучили кувырок с опорой на одну руку, вам будет немного легче.

По выполнению: из исходного положения упор присев или просто присед, выполняется кувырок вперед, но на этот раз руки держим или вдоль туловища, или разводим в стороны чтобы они не мешали. В таком положении можно успеть взять группировку руками. Но если мы будем выполнять кувырок именно без рук, тогда уже и группировку делаем, не используя руки. И в том, и в другом случае основная задача уйти в кувырок максимально четко, чтобы вы покатались как мячики, а не ударились спиной об опору. Возможно, что удобнее будет сделать кувырок немного под себя, чтобы проще было покатиться, а не упасть сверху. Такой кувырок можно выполнять как из положения приседа, так и стоя. Помните только о том, что сначала осваивайте это выполнение на мягкой опоре, чтобы ничего себе не повредить.

9. С отталкиванием одной ногой

Этот вариант довольно прост – выполняем обычный кувырок, но отталкиваемся одной ногой. Есть два момента, на которые нужно обратить внимание:

а) если попробуете делать как обычно, то отталкивание будет в два раза слабее, раз у нас работает одна нога, поэтому усилие стоит увеличить;

б) если оттолкнемся неровно вперед, то можем сбить направление движения, то есть, кувырок тогда получится с завалом в ту или иную сторону или же просто немного кривой.

За этими моментам нужно последить, чтобы избежать ошибок. После кувырка приходим в обычный упор присев (стоим на двух ногах).

10. Кувырок в сед

Может быть несколько вариантов выполнения – в сед ноги врозь и в сед ноги вместе.

Эти варианты довольно просты и зачастую ребята, когда обучаются, именно в такой сед и приходят, потому что у них еще не получается нормально взять группировку и держать ее до конца. Но нужно научиться выполнять такие кувырки осознанно и в любой нужный момент.

Выполняется обычный кувырок вперед, но когда происходит переход через голову мы до конца не держим группировку, а начинаем выпрямлять ноги и перекатываемся в положение седа. Самый простой вариант – прийти в сед ноги вместе, потому что так выпрямить ноги легко по ходу движения. Чтобы сделать второй вариант, нужно успеть ноги не только выпрямить, но и развести.

11. Кувырки из разных исходных положений лицом вперед

Выполнять кувырки можно из совершенно разных положений:

Стоя, в приседе, в наклоне, стоя спиной по ходу движения, боком (правым или левым), боком в приседе и т. п.

12. Из исходного положения стоя спиной к направлению движения

Этот вариант вынесен в отдельный пункт, так как сопряжен с определенными трудностями выполнения и требует более тщательного разбора.

По сути, выполняется кувырок из поворота.

Из исходного положения стоя спиной к направлению движения, выполняется поворот туловища через левое или правое плечо к направлению движения, отталкивание ногами и уход в кувырок вперед.

С одной стороны, не очень сложное движение, но с другой – нужно к нему приспособиться, так как кувырок нужно выполнять туда, куда мы изначально не смотрели, а это значит, что нужно успеть повернуться и сориентироваться, а в это время уже начиная лететь в сам кувырок.

Вначале, пока знакомимся с техникой выполнения, можно начинать с простого: повернуть туловище, насколько позволяет гибкость и сделать кувырок из этого положения. Если получается, тогда добавляем движение и прыжок. Самое главное – это не приземлиться на голову, все остальное уже не так страшно. Учимся на мягкой поверхности.

13. Кувырок с прямыми ногами

Выполняется из исходного положения стойка ноги вместе. Задача – сделать кувырок, но ноги при этом не сгибать (по возможности). Необходимо наклониться, уйти в кувырок не сгибая ног, перекатиться на спине и встать в исходное положение, стараясь как можно меньше помогать себе руками. Довольно трудное упражнение, если делать его с места и вставать без помощи рук. Просто может не хватить скорости, чтобы подняться вверх. Проще такой кувырок выполнить с небольшого разбега или с шагов, чтобы набранная скорость при разбеге помогла подняться. Поэтому при разучивании проще помогать себе руками, слегка отталкиваясь при подъеме (руки в конце выполнения идут вдоль туловища и в последний момент отталкиваются от пола).

14. Кувырок в стойку ноги врозь

Вариант похожий на предыдущий (с прямыми ногами). Можно выполнять из стойки ноги вместе или ноги врозь. Если кувыркаемся по первому варианту, то при подъеме нужно успеть развести ноги, чтобы на них встать. А по второму проще, мы сразу уже находимся в положении ноги врозь, и в этом положении выполняется всё действие. Руки при этом могут быть вдоль туловища, а могут быть и внизу (можно оттолкнуться и отсюда). Интересно, что с одной стороны можно посчитать положение ноги врозь, как усложнение (относительно положения ноги вместе), так как руками труднее помочь (разведенные ноги немного мешают), но с другой стороны в таком положении проще сделать сам кувырок и набрать скорость. Так что практикуясь вы сами сможете для себя оценить сложность того или иного варианта кувырка.

15. Кувырок без группировки

Имеется в виду группировка, при которой мы руками держим себя за ноги.

При обучении всегда нужно стараться выполнять кувырок с группировкой. Однако зачастую, отвлекаясь на переворот через голову, на отталкивание ногами и т. п., выполняющий может и забыть о группировке, сделав кувырок и так. Группировка помогает набрать скорость, сделать кувырок максимально четко, но и без нее кувырок выполняется довольно легко. Но нам нужно научиться пользоваться группировкой тогда, когда мы сами этого хотим, когда нам это нужно. То есть, дал себе задание – сделал кувырок с группировкой, тут же дал другое задание – сделал без группировки. Это должно быть осознанное выполнение, а не случайным образом из-за ошибки.

16. Кувырок ноги врозь

Выполняется из упора присев. Во время отталкивания и переворота через голову успеваем развести ноги врозь, но в конце приходим в исходное положение (в упор присев). Такой кувырок выполняется без группировки руками, так как иначе не получится работать ногами врозь и обратно.

Данный вариант кувырка можно выполнять из любых других исходных положений.

17. Кувырок с подъемом разгибом (kip-up)

Для того, чтобы выполнить этот элемент, необходимо сначала разучить обычный кувырок вперед и подъем разгибом (kip-up) с пола. После чего пробуем соединить эти элементы. Начинаем как кувырок вперед, но в момент, когда у нас руки еще находятся на опоре, а спина уже касается опоры (находимся в согнутом положении), мы выполняем резкий разгиб (работаем ногами разгибаясь, прогибаемся, отталкиваемся руками) и встаем на ноги.

Если оба элемента по отдельности у нас хорошо получаются, то соединить их вместе не так сложно. Важно научиться ловить момент разгиба и когда нужно оттолкнуться. Потому что если мы начнем разгибаться раньше, то ноги направятся вверх, и мы упадем на спину, не сможем встать на ноги. А если мы опоздаем, то руки уже не смогут нормально оттолкнуться, а мы разогнуться, так как перейдем удобное положение.

18. Кувырок через «березку» (через стойку на лопатках)

Выполняется кувырок вперед, но в нужный момент мы останавливаемся в положении «березки» (стойки на лопатках), замираем на 1—2 секунды, а затем катимся дальше, приходя в исходное положение. В этом варианте очень важно начало выполнения. Обычный кувырок вперед мы стараемся сделать быстро, так как скорость нам помогает легко его сделать, но в данном случае нужно как раз себя замедлить, чтобы суметь замереть в положении стойки на лопатках. Если скорость будет большой, то удержаться не получится, а ноги не успеют подняться вверх. То есть, просто сделаем корявый кувырок. Поэтому учимся вовремя останавливаться.

Второй момент: после стойки на лопатках нужно покатиться дальше и прийти в упор присев. Так как катиться приходится после остановки, нужно снова набрать скорость, чтобы встать. Для этого мы начинаем себя «заваливать» вперед (прямые ноги помогут набрать скорость) и тут же сгибаем ноги, катимся, берем группировку и возвращаемся в исходное положение.

Если эти два момента отработать, то кувырок получится наверняка.

19. Кувырок через стойку на руках

Перед тем, как разучивать этот вариант кувырка, желательно научиться выполнять обычный кувырок и стойку на лопатках по отдельности. Однако, в принципе, можно научиться выполнять данный элемент и без умения стоять на руках. А все потому, что мы можем не замирать в положении стойки на руках, а «проскочить» это положение сразу уходя в кувырок.

По выполнению: из положения стойка ноги вместе или ноги врозь делаем шаг вперед, наклоняемся и встаем на руки в стойку, после этого слегка наклоняем туловище, чтобы начать падать в нужную сторону, сгибаем руки, подбородок прижимаем к груди (убираем голову, чтобы на нее не встать и ею не удариться об пол) и катимся (успевая взять группировку) в упор присев.

20. Через стойку на одной руке

Тот же вариант, что и 19, но теперь пробуем сделать кувырок через стойку на одной руке. Поэтому сначала желательно потренироваться просто вставать на одну руку, а затем уже соединять с кувырком. Однако, даже если не получается полноценно стоять на одной руке, сделать это упражнение вполне возможно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.