Opracował: Jarosław Kwaśniewski, kwiecień 2003 roku

Metodyka nauczania przewrotu w przód

Podczas rozgrzewki należy mocno akcentować poprawne wykonywanie przysiadów na całych stopach o nogach złączonych oraz podskoki obunóż w przysiadzie.

Elementy przewrotu	Ćwiczenia nauczające	Błędy
Nauka przysiadu podpartego	• Pokaz – zwrócenie uwagi na ułożenie rąk. • Forma zabawowa – berek (obrona przed berkiem – przysiad podparty), „Pająk i muchy” – na sygnał przysiad podparty. • Podział grupy na kilka drużyn (w zależności od ilości materacy). Bieg wokół materaca – na sygnał przysiad podparty ręce na materacu. (Różne formy poruszania się wokół materaca)	Złe ustawienie rąk. Jw. około 20 % ciężaru ciała spoczywa na rękach.
Nauka odbicia	• Pokaz – zwrócenie uwagi na odbicie obunóż. • Lekkie odbicia obunóż w przysiadzie podpartym.	Odbicia jednonóż. Odbicia wykroczne.
Nauka kołyski skulnej	• Ćwiczenia w parach – kołyska w siadzie skulnym, chwyt za palce stóp. Pierwsza osoba ćwiczy, druga obserwuje i liczy. (Materace razem wzdłuż).	Zbyt płaskie plecy. Nie przyciąganie brody do materaca.
Nauka ustawienia kolan i stóp	• Kołyska – kolana przy klatce piersiowej, pięty przy pośladkach. • Jw. mocny wymach ramion w przód	Kolana za daleko od klatki piersiowej. Stopy za daleko od pośladków.
Nauka wstawania	• Jw. współćwiczący chwyta partnera za ręce, pomaga wstać.	Brak silnego wymachu ramion w przód
Nauka przewrotu skulnego	• Przewrót – głowa między kolanami • Przewrót – kolana razem	Zbyt wysoki wyskok (przewrót w miejscu). Uderzanie głową Odrywanie dłoni od materaca. Odciąganie brody od mostka.

Opracował: Jarosław Kwaśniewski, kwiecień 2003 roku

Dzieci o wysokiej sprawności mogą próbować wykonywać przewrót w przód w pełnej formie gimnastycznej.

Elementy przewrotu	**Ćwiczenia nauczające**	**Błędy**
Nauka przewrotu w przód w pełnej formie gimnastycznej.	• Z przysiadu podpartego przewrót do siadu prostego. • Z przysiadu podpartego wyskok w przód (wyprost nóg w kolanach) przewrót, ugięcie nóg w kolanach, pięty do pośladków, ręce przed siebie. • Jw. z pomocą prowadzącego. • Jw. współćwiczący pomaga wstać.	Brak prostych nóg w kolanach. Zbyt wolno wykonywany przewrót. Stopy przywiedzione.
	• Próba wykonania całego przewrotu samodzielnie.	Jw.

Opracował: Jarosław Kwaśniewski, kwiecień 2003 roku

Metodyka nauczania przewrotu w tył

Elementy przewrotu	Ćwiczenia nauczające	Błędy
Nauka przysiadu podpartego	• Pokaz – zwrócenie uwagi na ułożenie rąk. • Forma zabawowa – berek (obrona przed berkiem – przysiad podparty), „Pająk i muchy” – na sygnał przysiad podparty. • Podział grupy na kilka drużyn (w zależności od ilości materacy). Bieg wokół materaca – na sygnał przysiad podparty ręce na materacu. (Różne formy poruszania się wokół materaca)	Złe ustawienie rąk. Jw. około 20 % ciężaru ciała spoczywa na rękach.
Nauka odepchnięcia rękami	• Przysiad podparty na materacu – przeniesienie ciężaru ciała na ręce, broda do klatki piersiowej, silne odepchnięcie w tył do kołyski	Zbyt słabe odepchnięcie. Uderzenie plecami w materac.
Nauka ułożenia rąk	• Jw. – ręce po odepchnięciu przenoszone są najkrótszą drogą nad barki.	Grzbietowe ułożenie nadgarstków. Zbyt wolne i nierównomierne przeniesienie rąk. Łokcie na zewnątrz
Nauka kołyski w tył	• Jw. – próba powrotu do przysiadu podpartego.	Jw. zbyt płaskie plecy.
Jw. z dotknięciem stopami za głową	• Jw. – próba dotknięcia stopami za głową (nogi zgięte w stawach kolanowych) • Jw. akcent na odepchnięcie dłońmi od materaca.	Wykonanie pełnego przewrotu.
Nauka przewrotu skulonego	• (metoda zadaniowa) Zadanie – przewrót w tył bez dotknięcia kolanami do materaca.	Przewrót do siadu klęcznego.

Dzieci o wysokiej sprawności mogą próbować wykonywać przewrót w tył o nogach prostych z rozkroku do rozkroku.

Elementy przewrotu	**Ćwiczenia nauczające**	**Błędy**
Nauka leżenia przewrotnego	• Siad rozkroczny – dotykanie stopami podłoża za głową – proste nogi w kolanach.	Zgięte nogi w kolanach
Nauka leżenia przewrotnego do rozkroku	• Siad rozkroczny – leżenie tyłem – stopy dotykają materaca za głową (nogi proste w kolanach) – ręce ułożone przy głowie.	Zgięte nogi w kolanach. Złe ułożenie rąk.
Nauka siadu rozkrocznego ze stania rozkrocznego	• Stanie tyłem do materaca w szerokim rozkroku, ręce przy udach, siad na ręce, przeniesienie prostych nóg za głowę, dotknięcie stopami materaca.	Jw. zamiast skłonu dzieci wykonują zgięcie stawów kolanowych.
Przewrót w tył z rozkroku do rozkroku	• Jw. – wyprost ramion – stanie do rozkroku.	