

PRZEWRÓT W PRZÓD

I. Technika wykonania

Z przysiadu podpartego skłon głowy w przód z jednoczesnym wznosem bioder (ciężar ciała przenieść na ręce), ugięcie ramion w stawach łokciowych, oparcie karku o podłoże i wykorzystując odbicie nogami – przetoczenie na plecach do przysiadu podpartego. W trakcie przetaczania nogi powinny być ugięte, a kolana i podudzia przyciągnięte do klatki piersiowej.

II. Sposób asekuracji

Ustawienie z boku ćwiczącego: dalszą ręką – pomoc pod kark i głowę, bliższą – pod kolana w celu nadania rotacji.

III. Wskazówki metodyczne

Naukę przewrotu należy rozpocząć od opanowania przetoczeń w skuleniu. Nauczanie przewrotu ułatwia zastosowanie pochylni i wykonywanie przewrotu z góry w dół. Do tego celu użyć można kilku ławeczek opartych skośnie o drabinki i pokrytych materacami. Zaleca się stosowanie „pochylni” poprzez unoszenie materaca (za dwa rogi) przez dwóch współćwiczących. Po opanowaniu podstawowej formy przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu należy zwiększać odległość podparcia się rękami w stosunku do nóg i dążyć do uzyskania fazy lotu z całkowitym wyprostem nóg przy odbiciu.

IV. Ćwiczenia pomocnicze i właściwe

1. Obustronne krążenia ramion w przód (po 5 razy).
2. Obustronne krążenia ramion w tył (po 5 razy).
3. Naprzemianstronne krążenia ramion w przód i w tył.
4. Krążenia głowy w prawą i lewą stronę.
5. Skłony głowy w przód i w tył.
6. Z postawy zasadniczej przysiad podparty ze skuleniem i przeniesieniem ciężaru ciała na ręce.
7. Z leżenia tyłem na podłożu, ugięcie nóg w stawach kolanowych i biodrowych, siad skulony.
8. Z siadu skulonego przetoczenie w tył na plecy i powrót do przysiadu.
9. Z leżenia tyłem skulenie i przetoczenia w przód i w tył.
10. Z przysiadu podpartego – przetoczenie w tył na plecy i z powrotem.
11. Siad ugięty, chwyt ramionami za szczebel drabinki. Ugięte kolana przyciągnąć do klatki piersiowej, wysunąć w przód podbródek.
12. Z leżenia tyłem, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych, dłońmi splecionymi na karku, przejście do siadu ugiętego i dotknięcie łokciami kolan.
13. Siad skrzyżny, wznos wyprostowanych ramion w przód, powolny opad tułowia w przód.

- 14.Z przysiadu podpartego wznos bioder z jednoczesnym wychyleniem w przód i przeniesieniem ciężaru ciała na ręce ze skłonem głowy w przód.
- 15.Z klęku na górnej części skrzyni, dłonie oparte poniżej na podłożu, przeniesienie ciężaru ciała na ręce z jednoczesnym skłonem głowy w przód i oparciem karku na materac i powrót (może być z pomocą współwiczającego).
- 16.J.w. z tym, że po oparciu karku wznos bioder i odbiciem kolan przetoczenie w przód o tułowi skulonym do siadu skulonego.
- 17.Z klęku na górnej części skrzyni (j.w.), dłonie oparte na podłożu poniżej, przewrót w przód do przysiadu podpartego.
- 18.Przewrót w przód na równi pochyłej zrobionej z materacy lub na skośnie ustawionych ławeczkach (dwóch, trzech) przy drabinkach przyściennych przykrytych materacami.
- 19.Przewrót w przód na równi pochyłej o mniejszym nachyleniu ławeczek, materacy.
- 20.Z przysiadu podpartego przed materacem przewrót w przód do przysiadu podpartego z pomocą.
- 21.J.w. – przewrót wykonany samodzielnie.

V. Gry i zabawy przygotowujące do ćwiczenia przewrotu

1. „Kotki”. Na hasło „kotki wesole” – klęk podparty, głowa wzniesiona. Na hasło „kotki smutne” – plecy zaokrąglone, głowa opuszczona, broda dotyka klatki piersiowej.
2. „Drwal”. Stanie w małym rozkroku. Dłonie splecione, ramiona wyprostowane. Wznos ramion w górę i naśladowanie drwala rąbiącego drewno.
3. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach. Na sygnał pierwsza dwójka przenosi woreczek trzymany brodą do kosza ustawionego na linii mety. Zwycięzca zdobywa punkt dla swojego zespołu.
4. Ustawienie jak wyżej. Na sygnał pierwsi z każdego rzędu przetaczają piłkę głową w pozycji na czworakach do chorągiewki, okrążają ją i wracają do rzędu, przekazują piłkę następnej osobie. Wygrywa zespół, którego wszyscy zawodnicy ukończą trasę jako pierwsi.
5. Ustawienie w dwóch, trzech rzędach, w rozkroku. Ostatnia osoba z każdego rzędu na sygnał przechodzi w klęk niskim, podpartym, w tunelu.

VI. Ćwiczenia korekcyjne

1. Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, NN wyprostowane, złączone, RR w górę, wyprostowane w łokciach, głowa między ramionami, sylwetka wyprostowana, czoło oparte o podłogę. RR unosimy do sufitu powyżej głowy i opuszczamy na podłogę.
2. P.w. – to samo z ramionami na karku. Unoszenie do góry głowy z ramionami i tułowiem oraz mocne ściąganie łopatek poprzez cofanie łokci ku tyłowi i leżenie z rozluźnieniem.

3. Ćwiczenie na 3-4 częściach skrzyni. Zwis górnej części tułowia (od bioder w górę) poza brzeg skrzyni. RR na karku lub u dzieci starszych – w zwisie. Łopatki ściągnięte. Asekurujący trzyma ćwiczącego za NN (kostki). Unieść tułów do poziomu skrzyni z zachowaniem ułożenia łokci i łopatek.
4. Zwis dolnej części ciała (biodra i NN) poza brzeg skrzyni lub kozła. NN luźno zwieszane w dół. Chwyć RR za brzeg skrzyni. Unieść NN wyprostowane w kolanach do poziomu skrzyni. Powrót do pozycji wyjściowej.
5. Leżenie przodem, ramiona w bok. Wznos lewej nogi w tył, przenos LN skrzyżnie w prawo i dotknięcie stopą do prawego ramienia, powrót do pozycji wyjściowej. To samo, ale w przeciwną stronę – prawa noga dotyka lewego ramienia.

NN – nogi

RR – ręce

Opracowała: Anna Karmańska