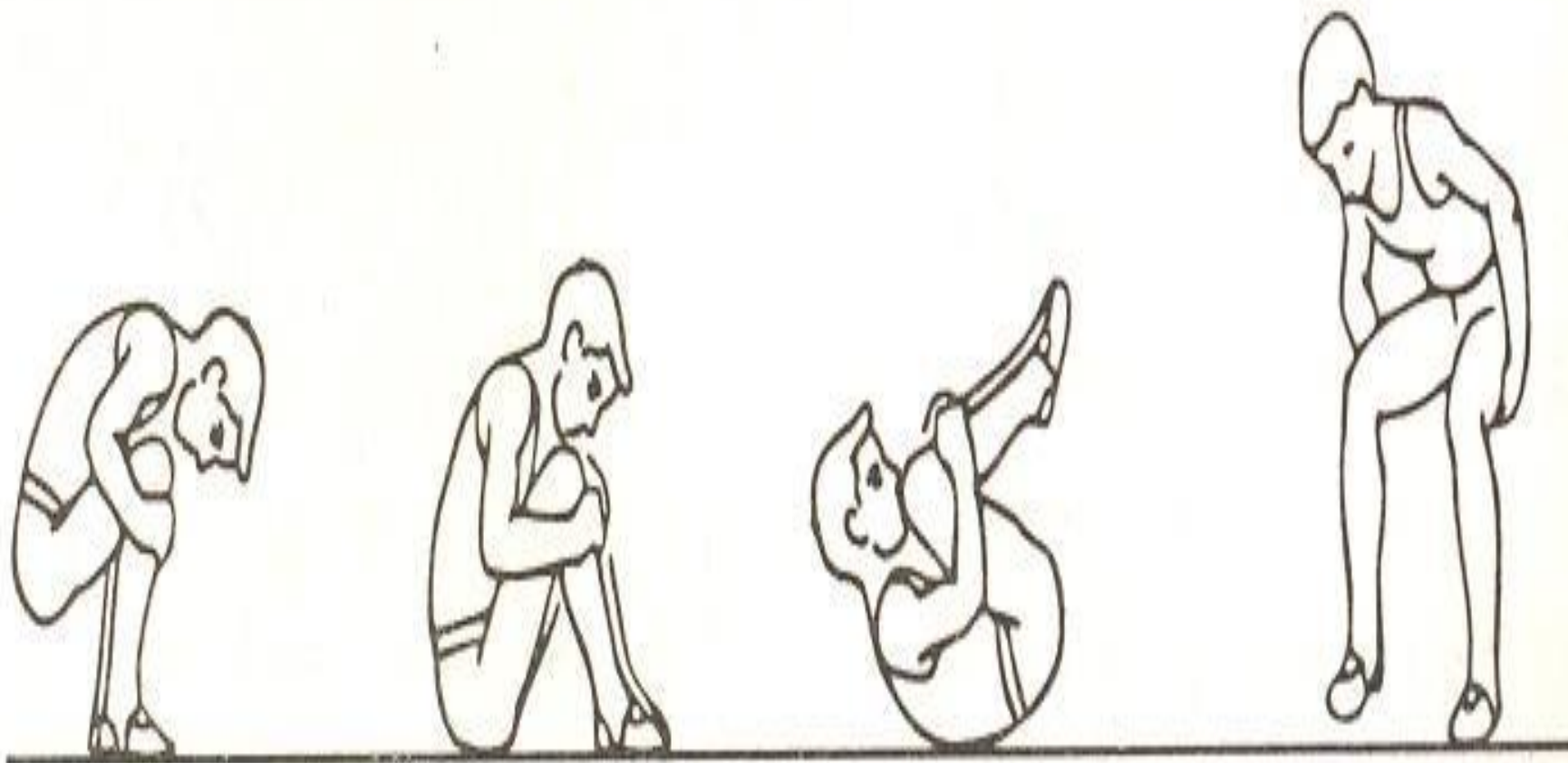
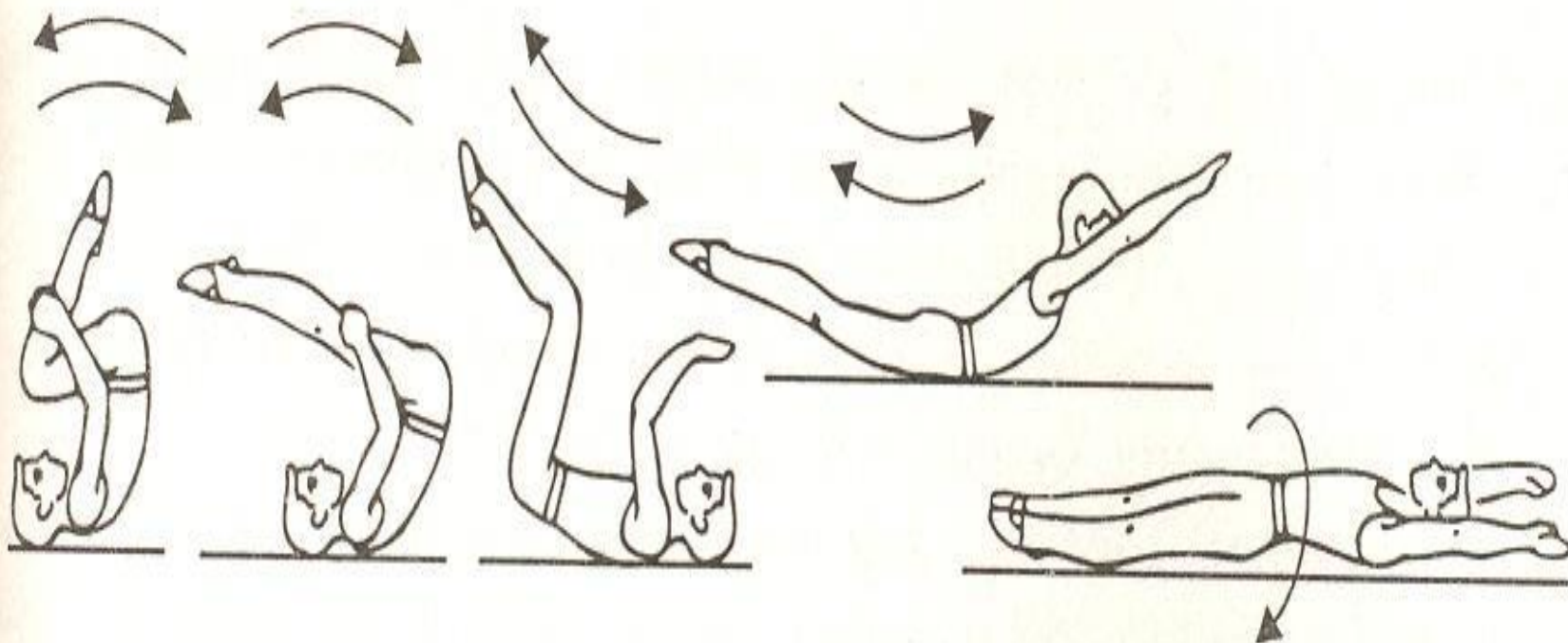


Группировка - подготовительное упражнение для перекатов, кувырков, сальто.

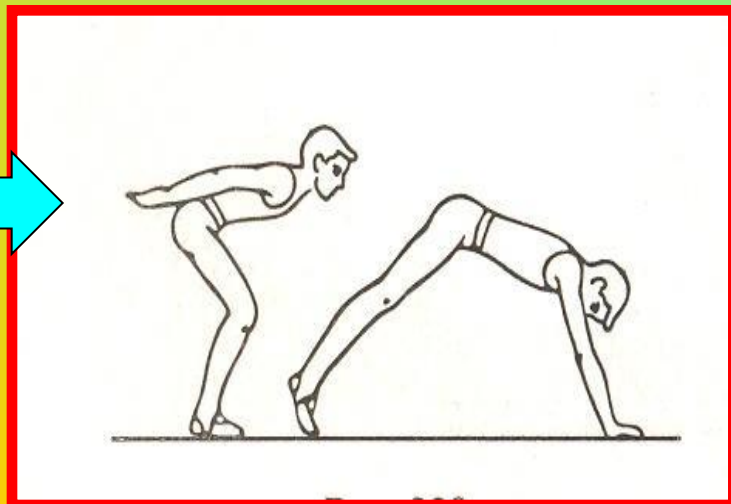
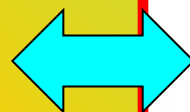


Перекаты

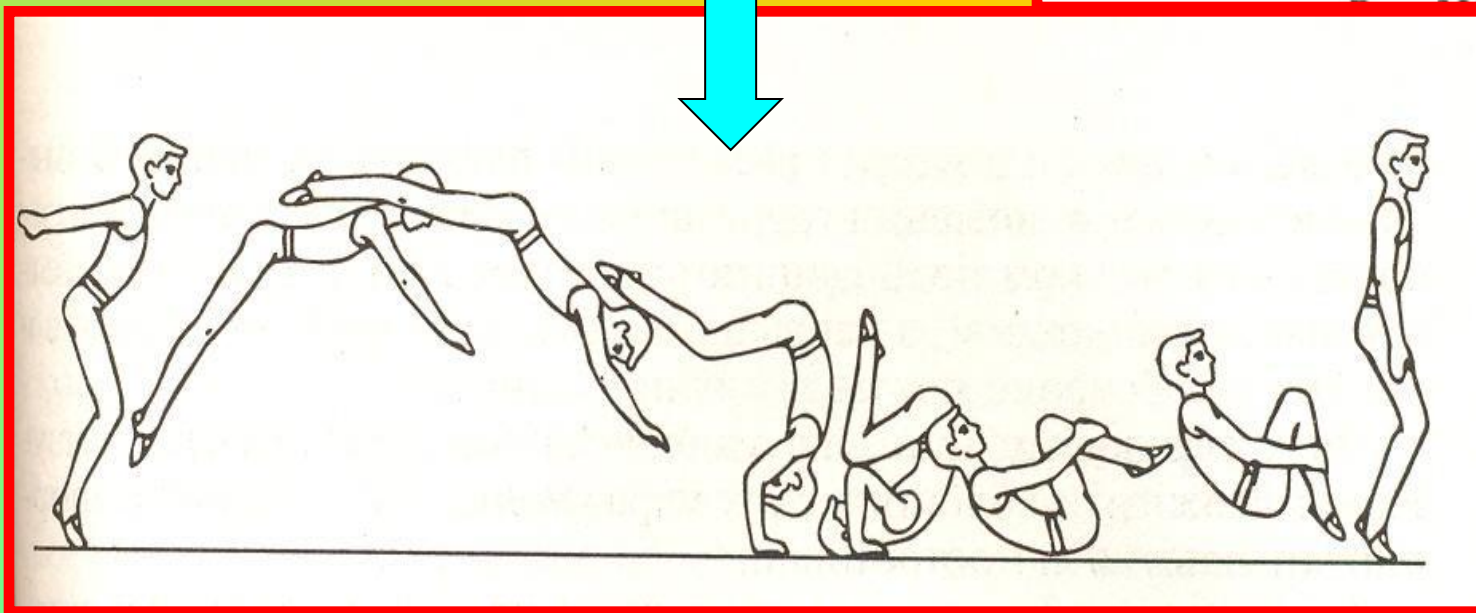
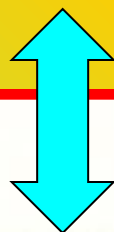


Кувырок в перед

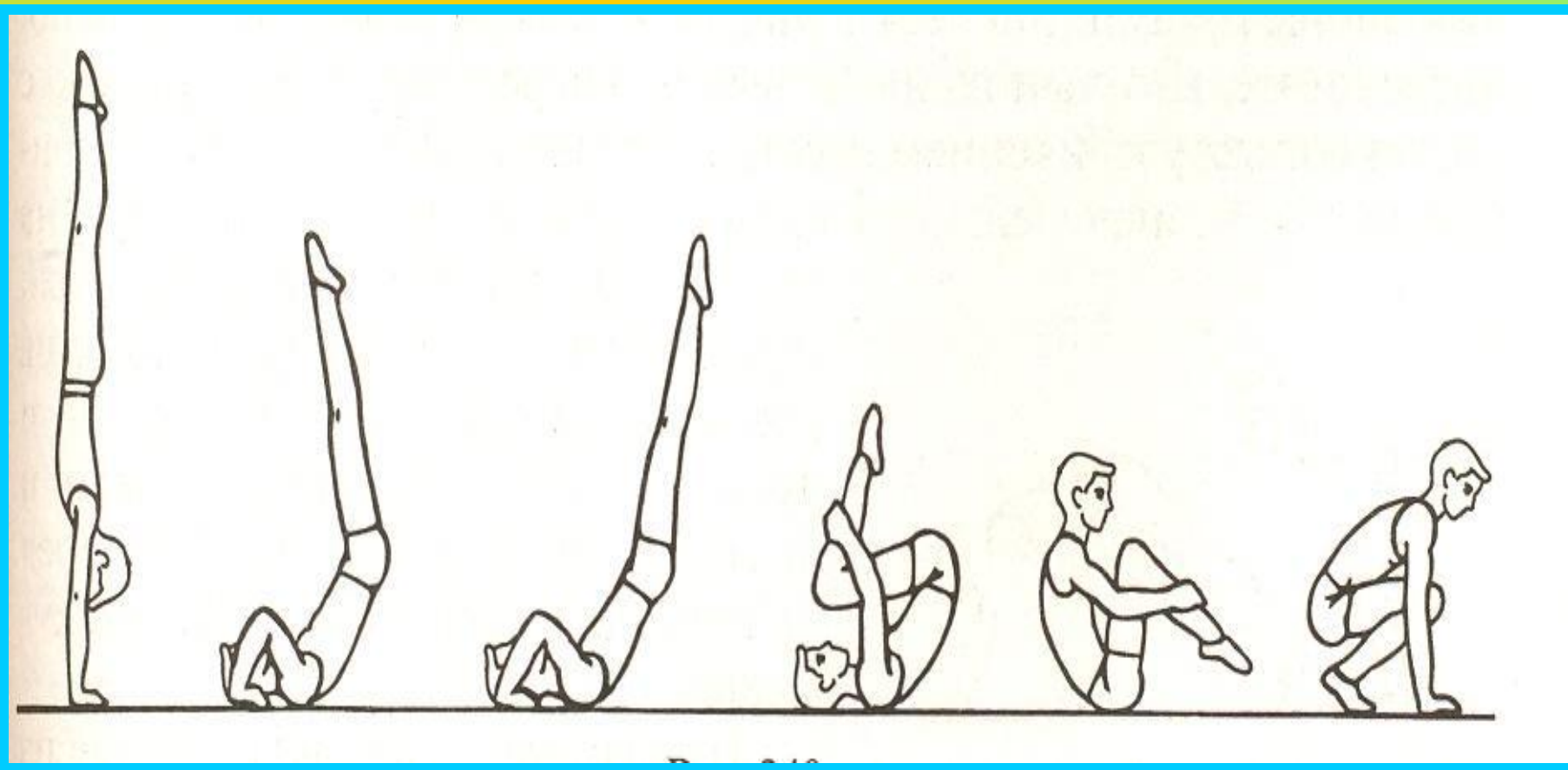
Длинный кувырок



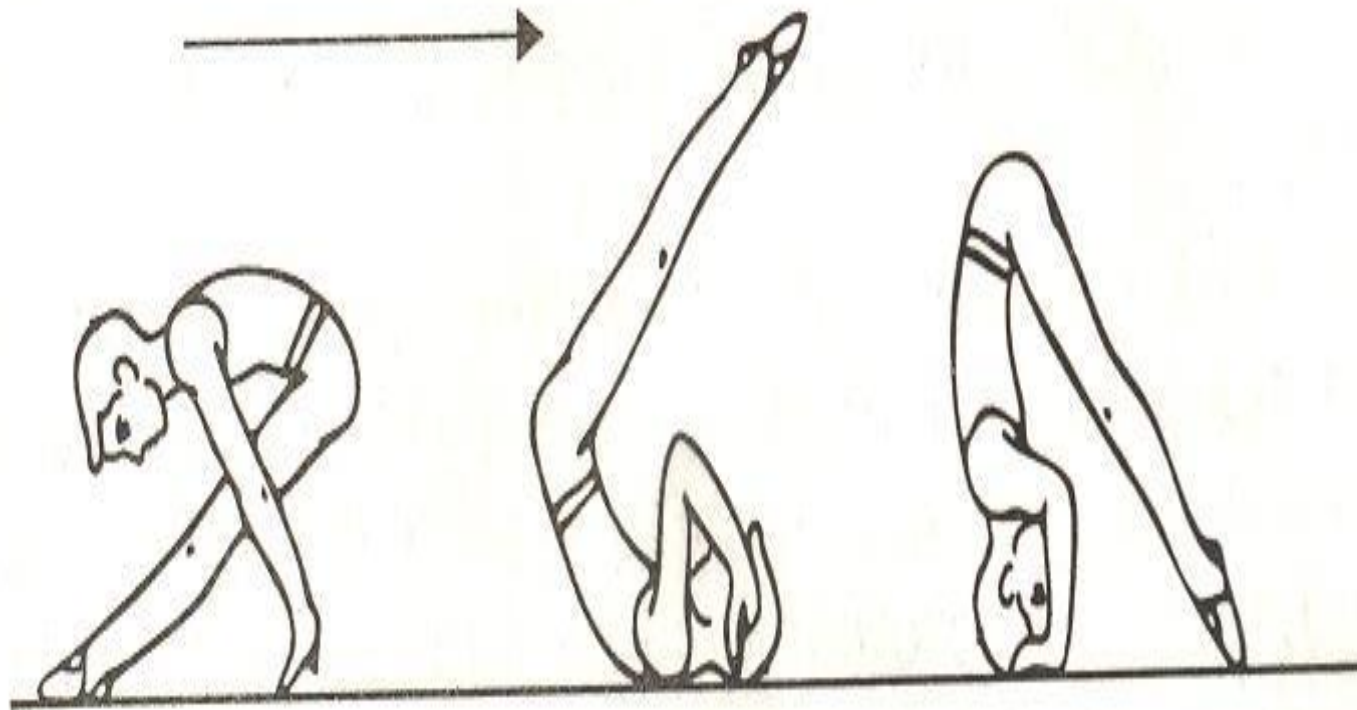
Кувырок прыжком



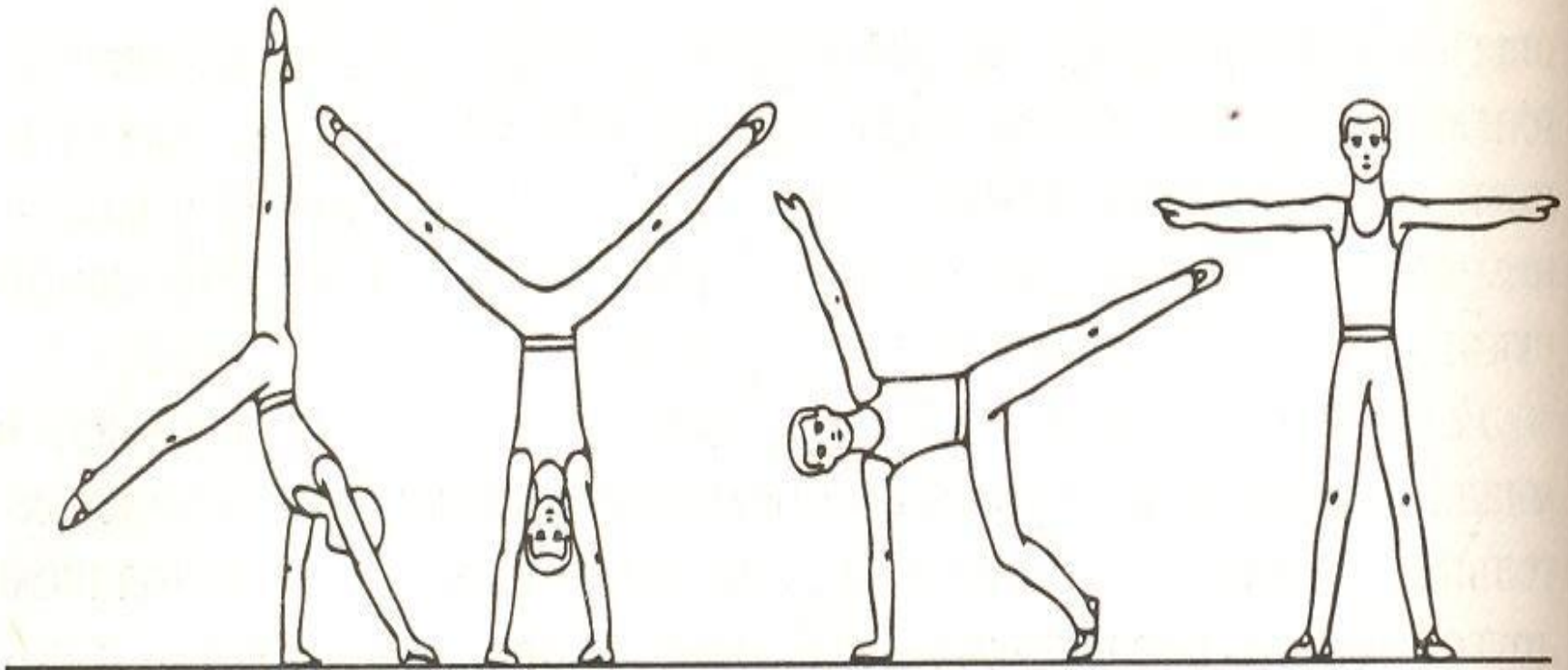
Кувырок вперед из стойки на руках



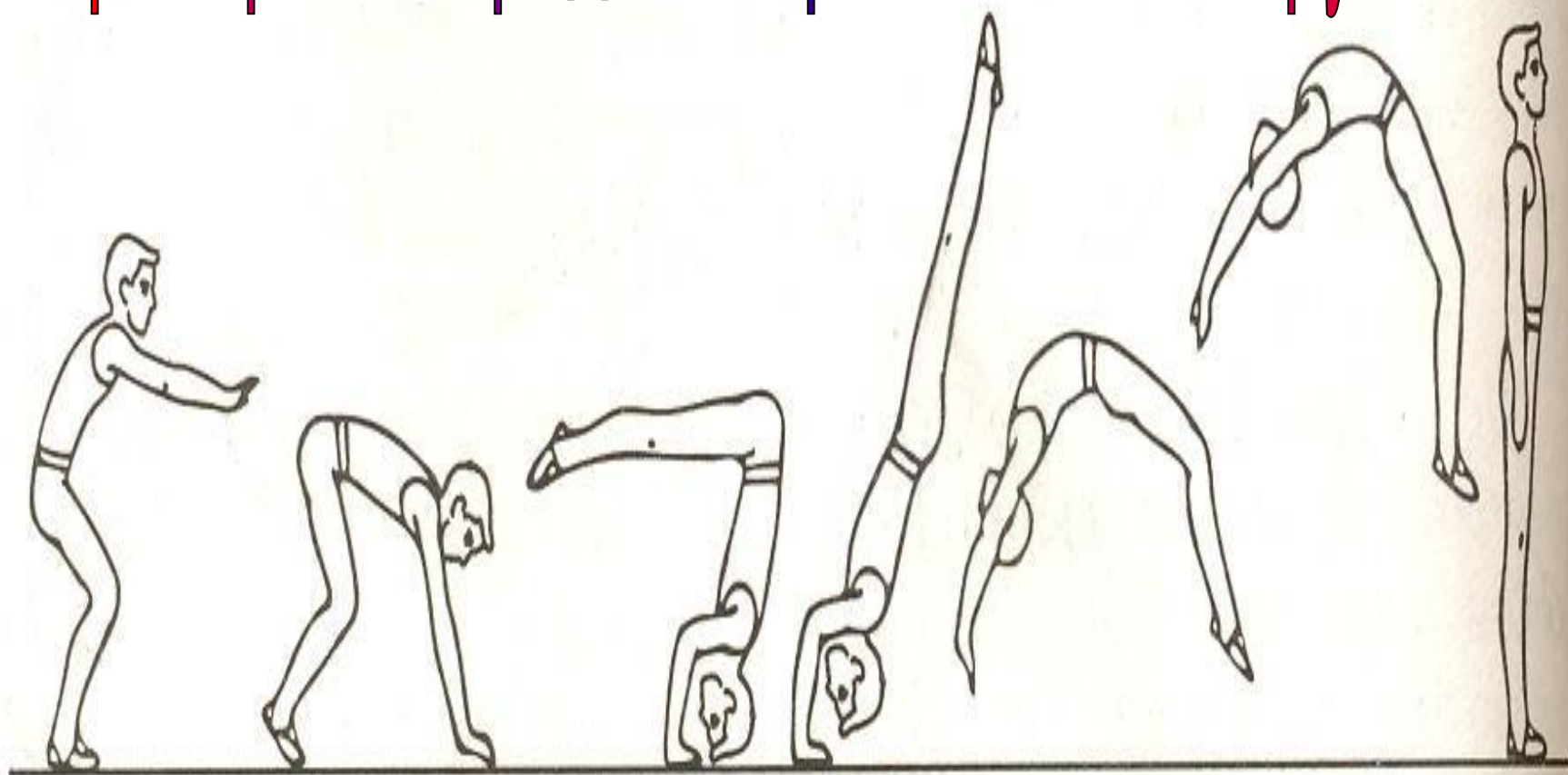
Кувырок назад согнувшись



Переворот в сторону - "колесо"

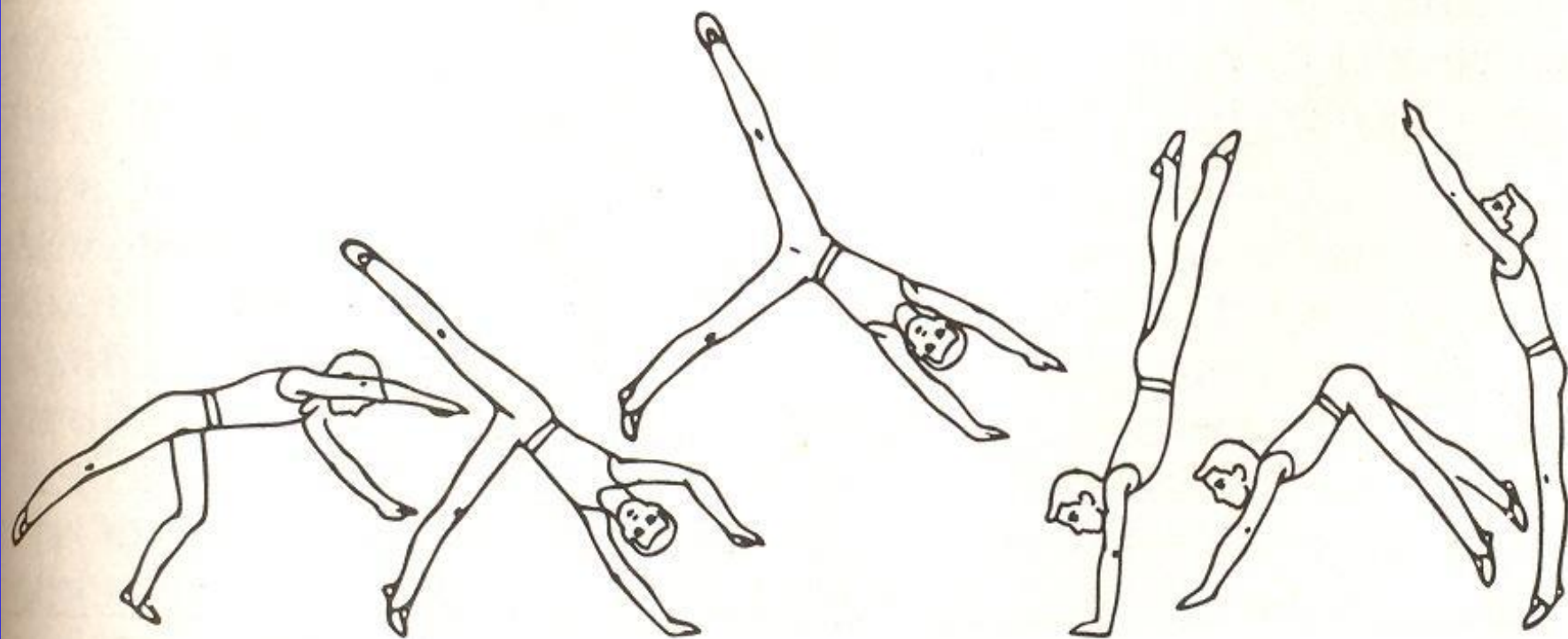


Переворот вперед с опорой головой и руками

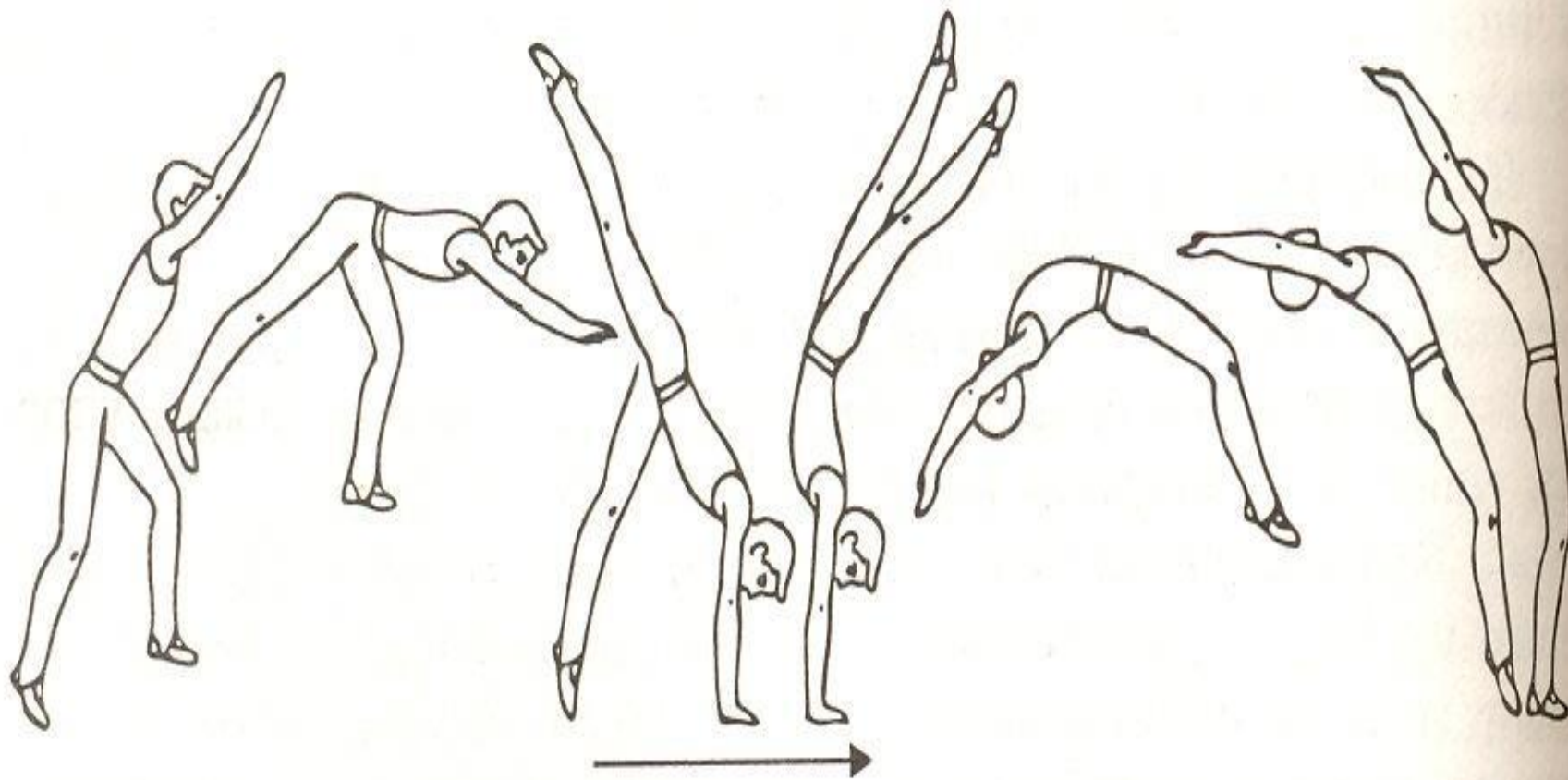


РОНДАТ

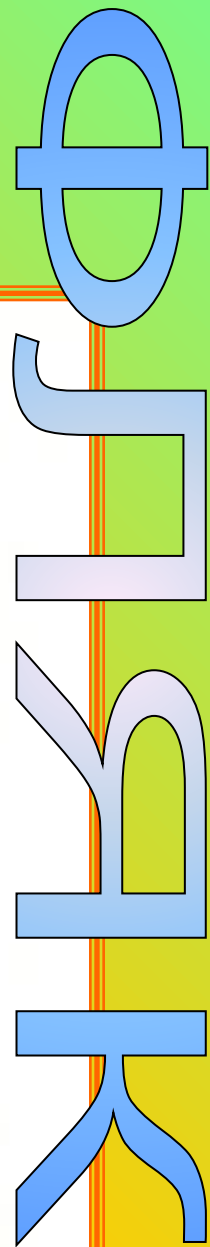
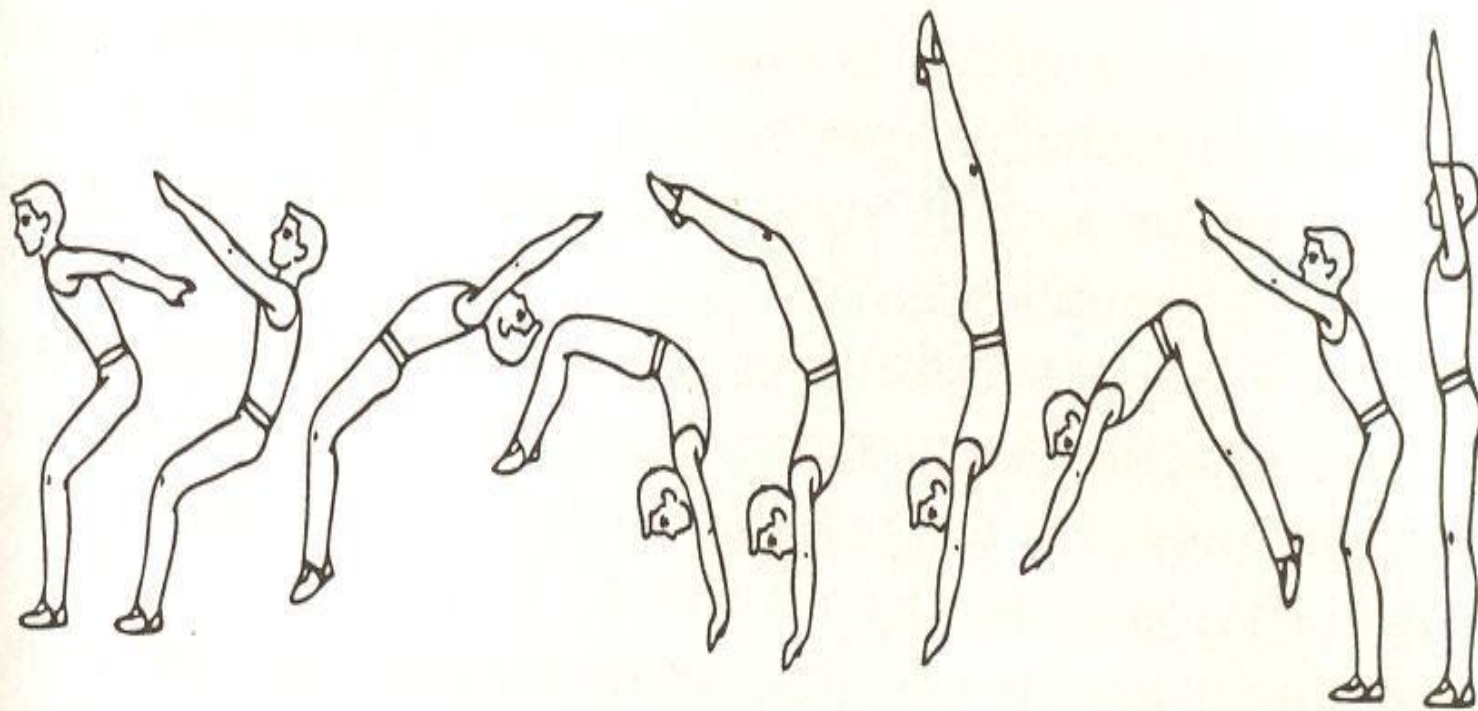
(переворот с поворотом)



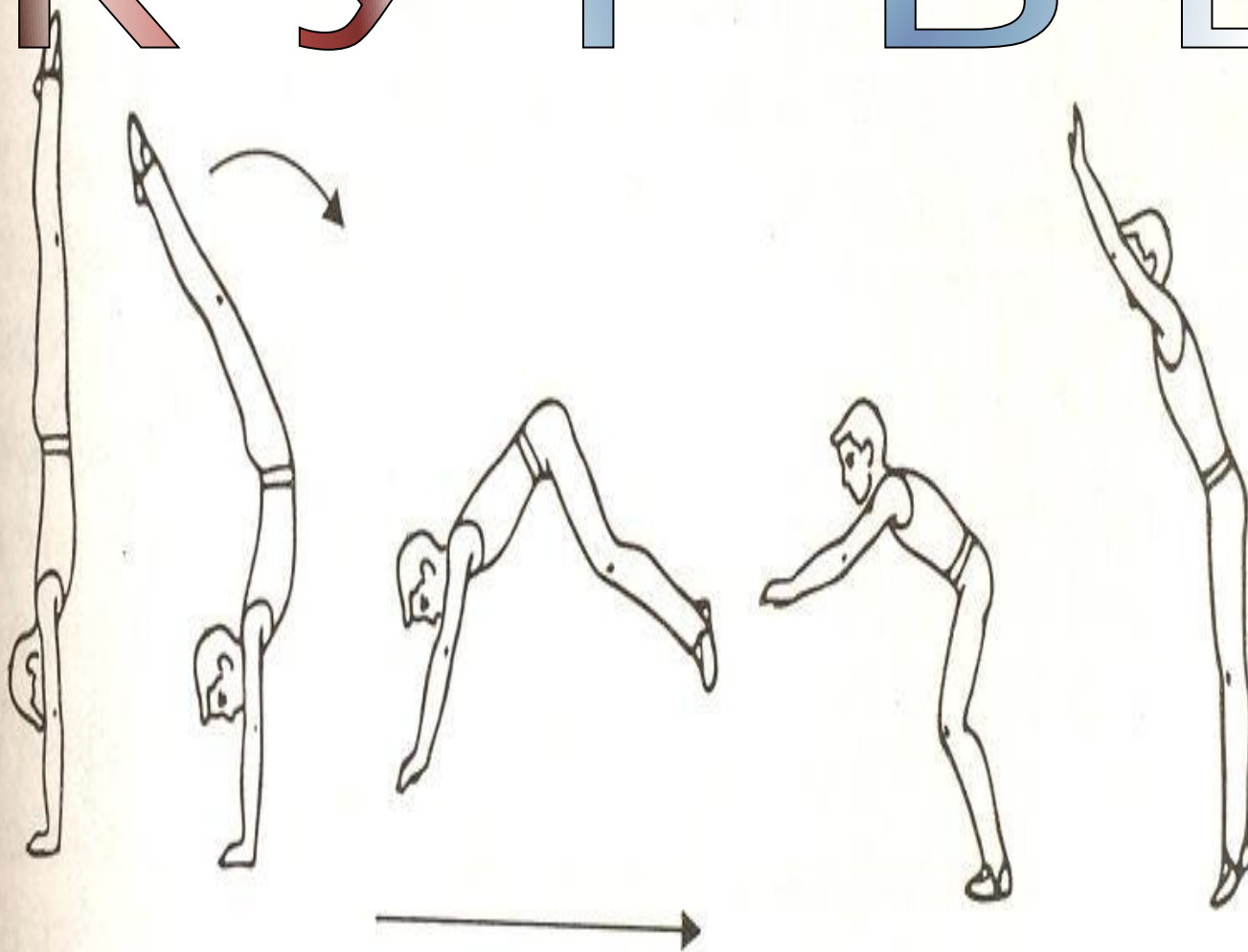
Переворот в перед



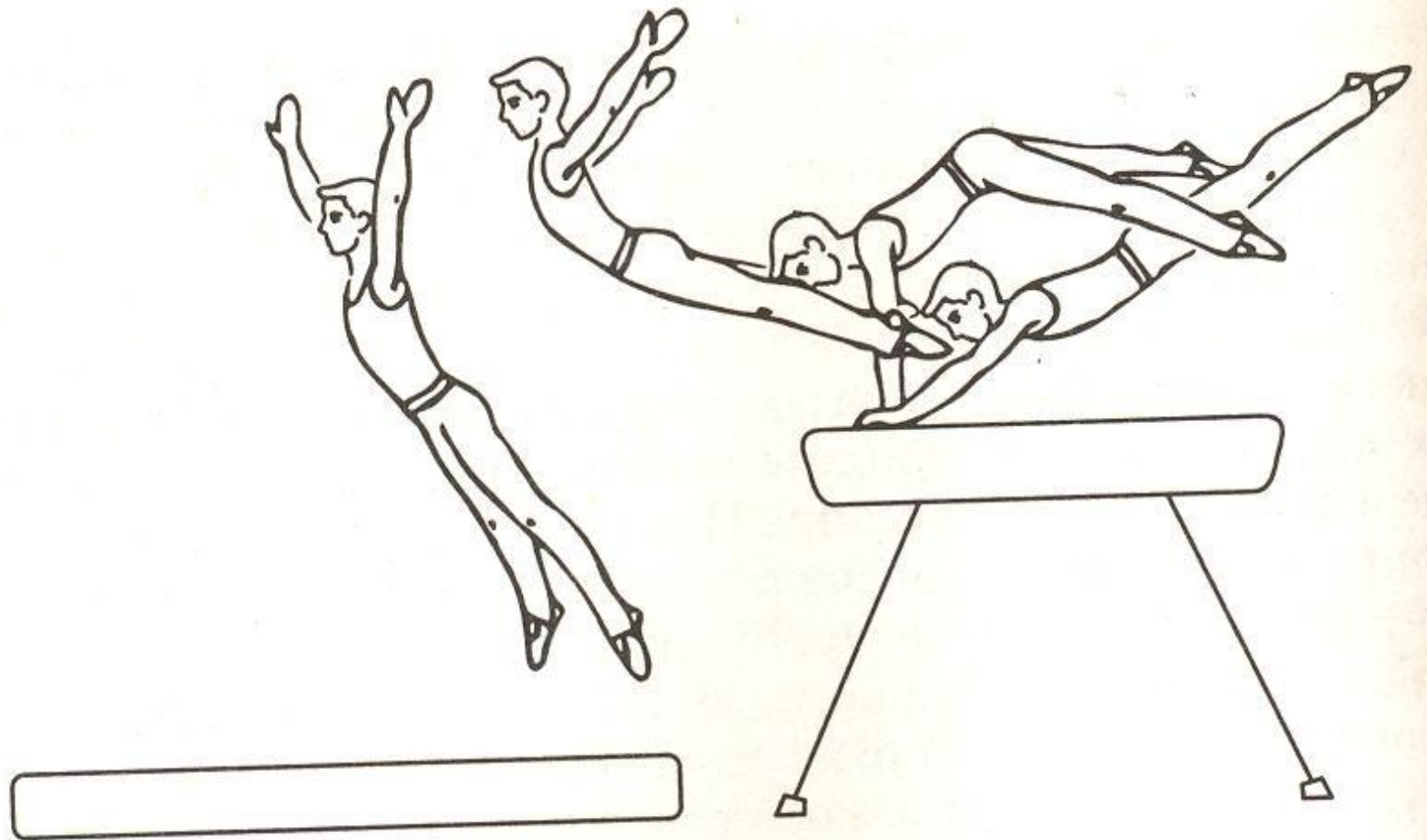
Переворот назад



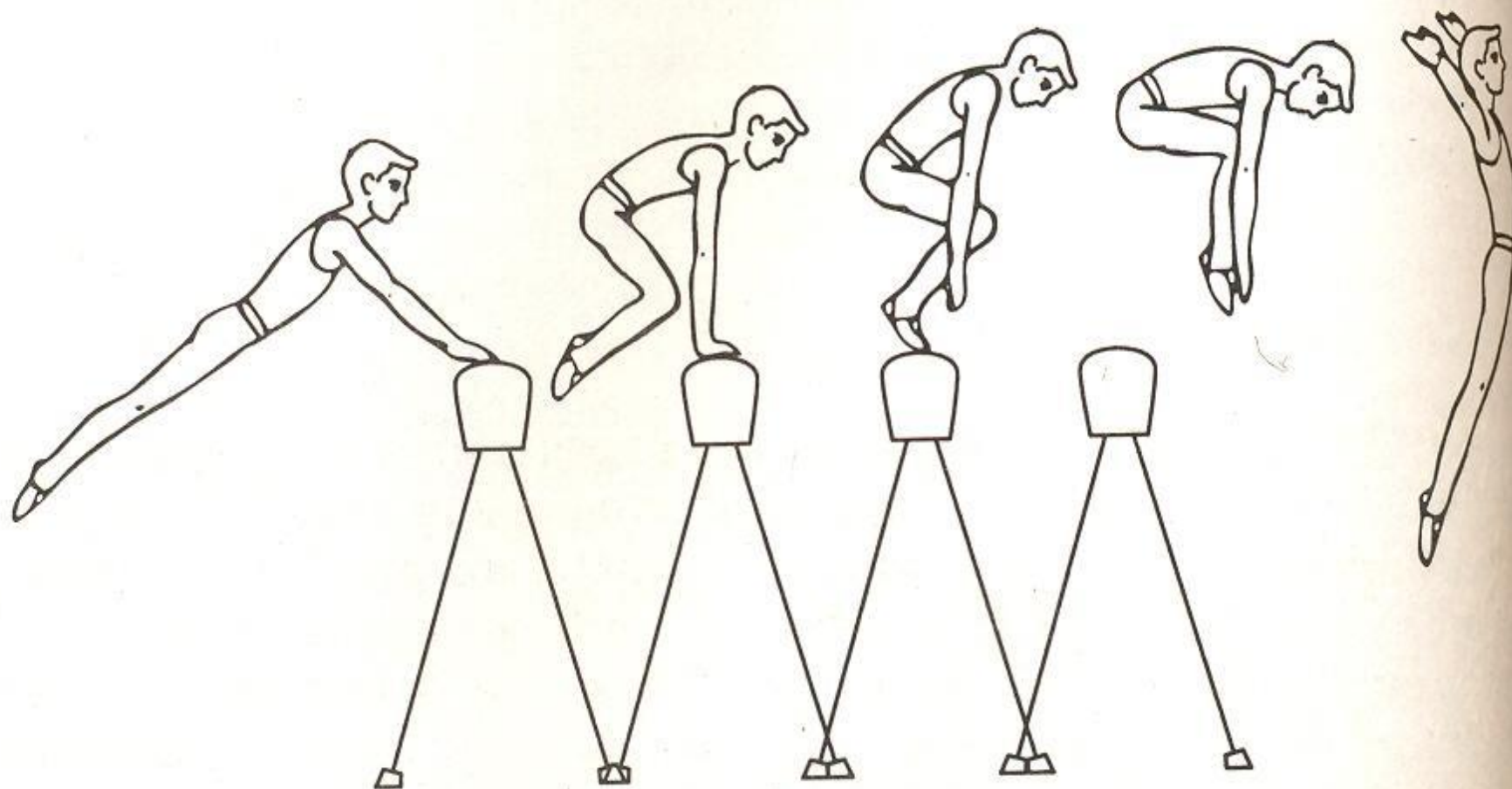
КУРБЕТ



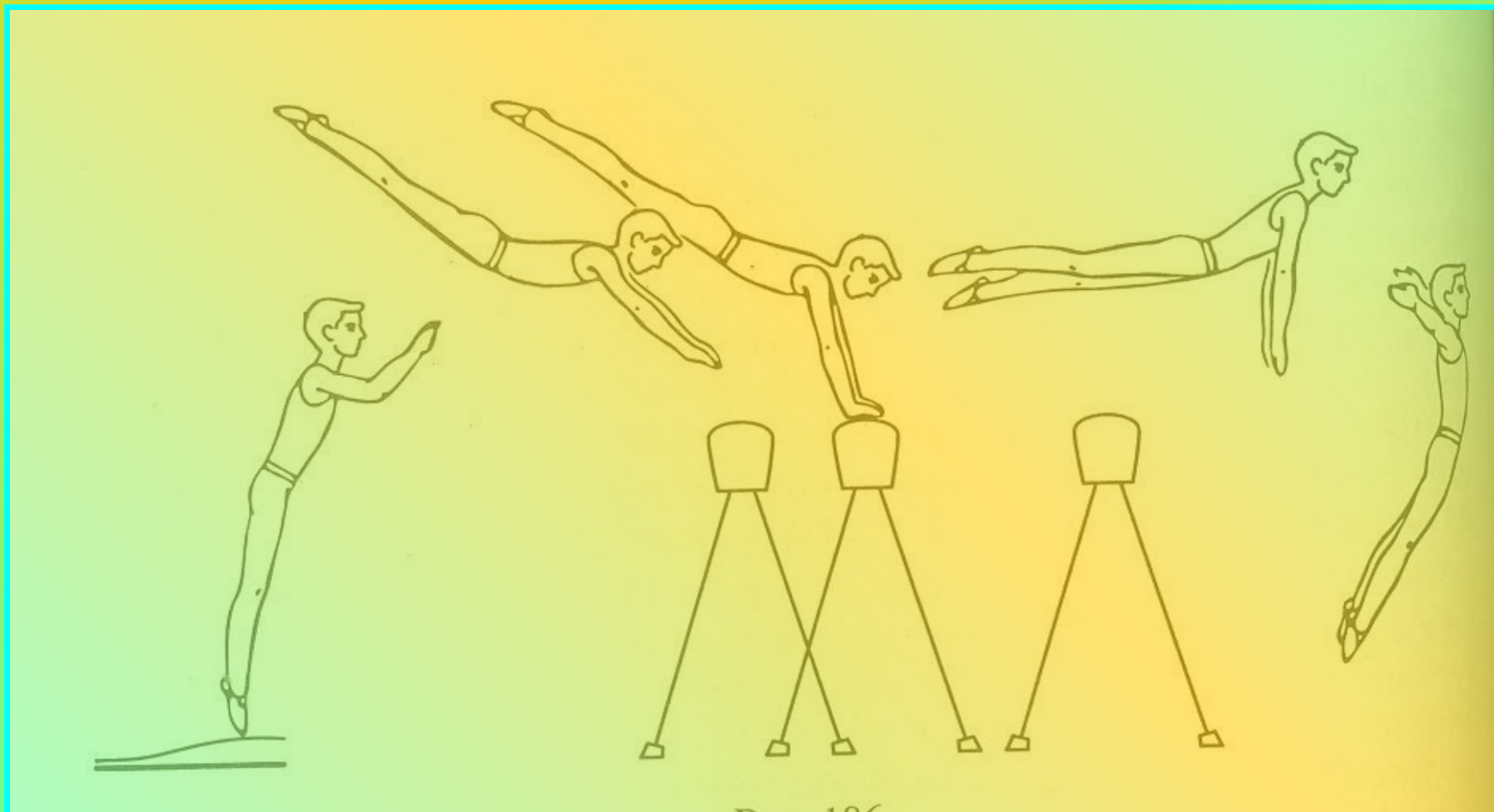
Прыжок ноги врозь через коня в длину



Прыжок согнув ноги через козла в ширину



Прыжок ноги врозь через козла в ширину

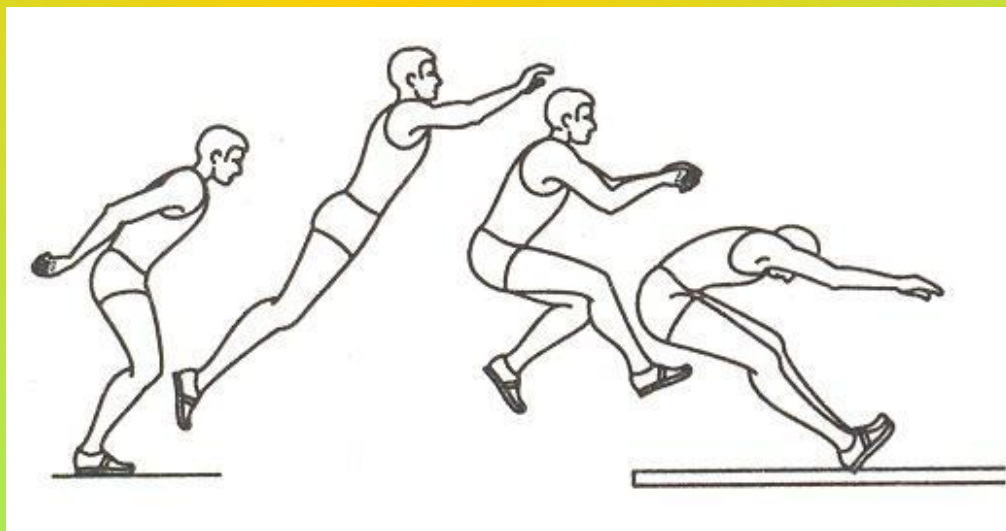


Прыжок в длину с места

225см – «5»

210см – «4»

190см – «3»



20 раз прыжки через скамью

20 раз сгибание, разгибание рук в упоре лежа
(отжимание)