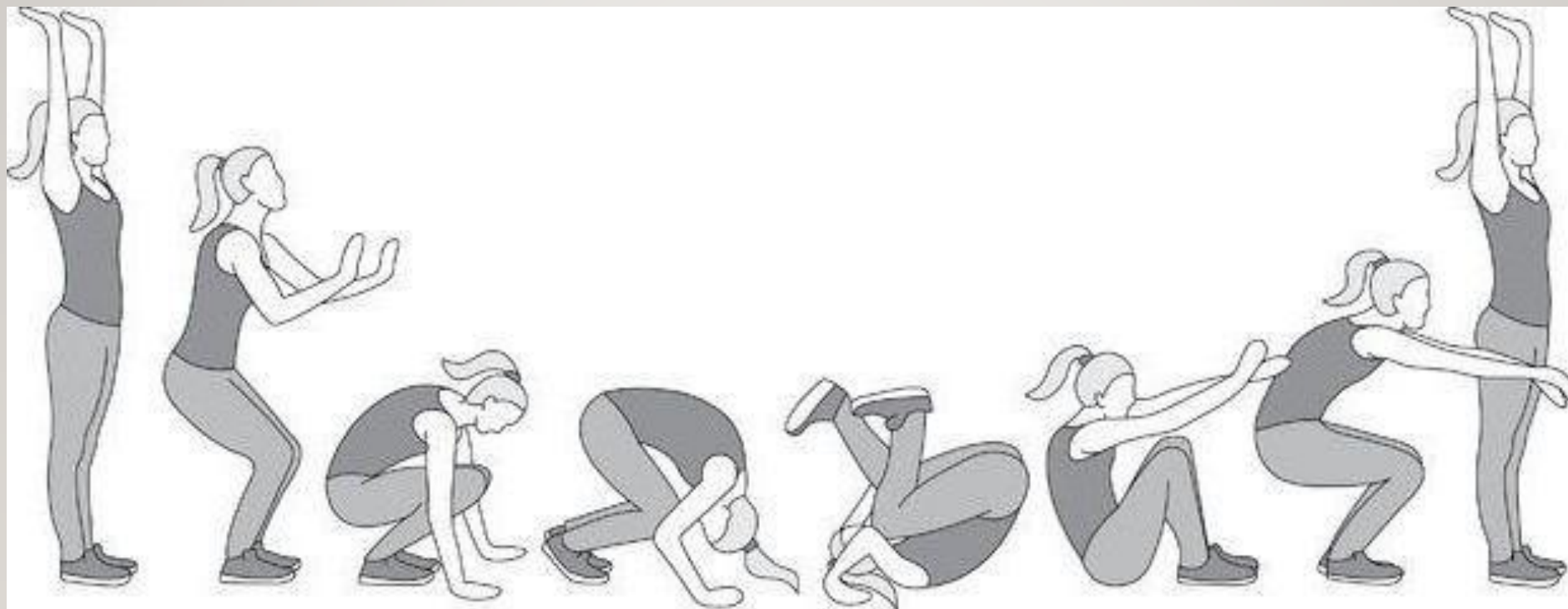


JAK ZROBIĆ PRZEWROT W PRZÓD?

KRYSTIAN KOPER

OPIS TECHNIKI – PRZEWROTÓW W PRZÓD

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 KŁATKI PIERSIOWEJ.

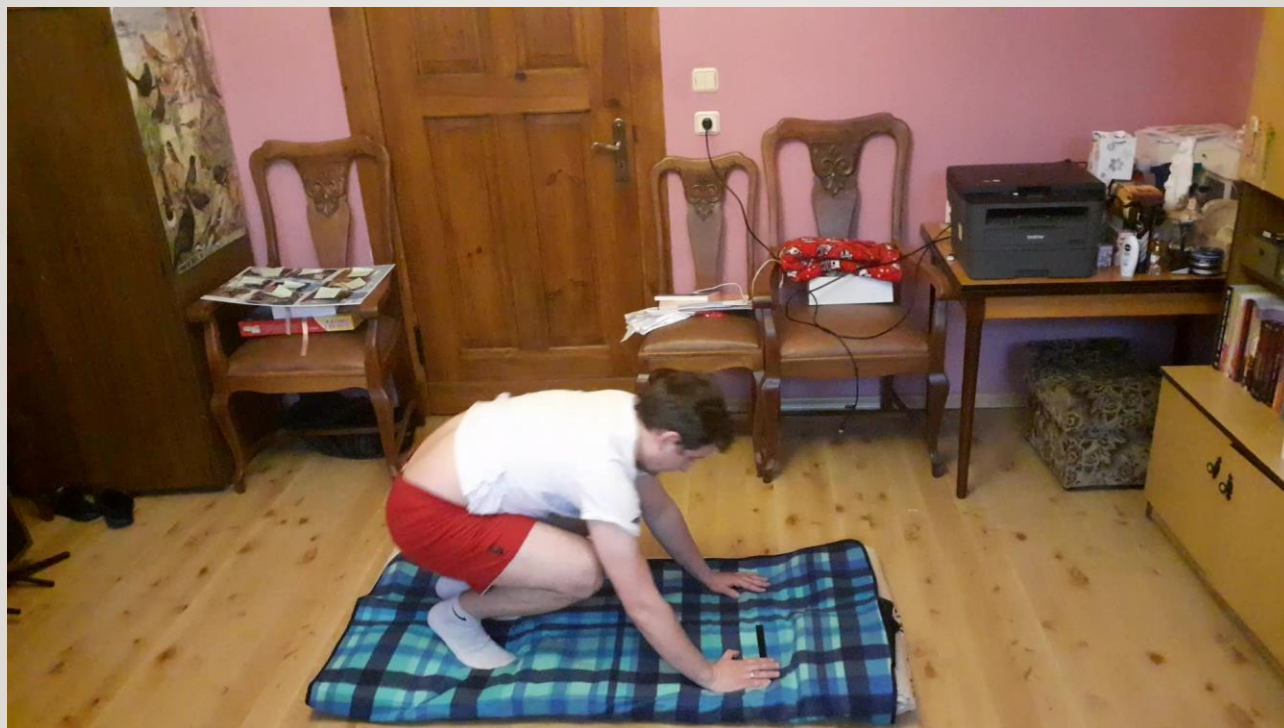


PRZEWRÓT W PRZÓD

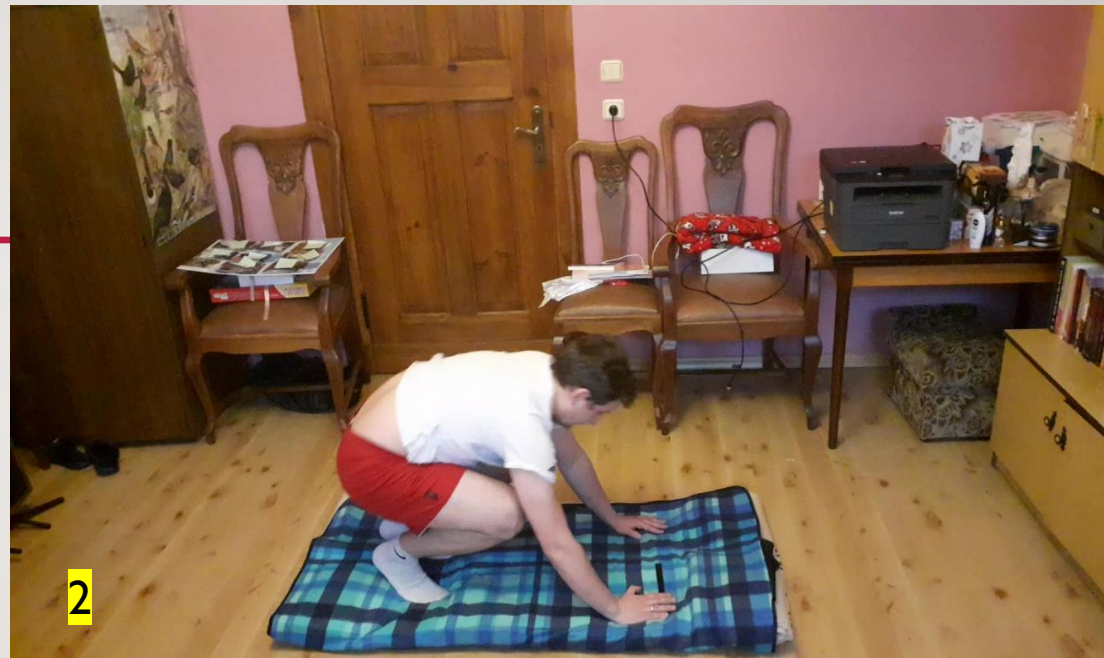
ĆWICZENIA

METODYCZNE

I. PRZYSIAD PODPARTY ZE SKULENIEM I PRZENIESIENIEM CIĘŻARU CIAŁA NA RĘCE.



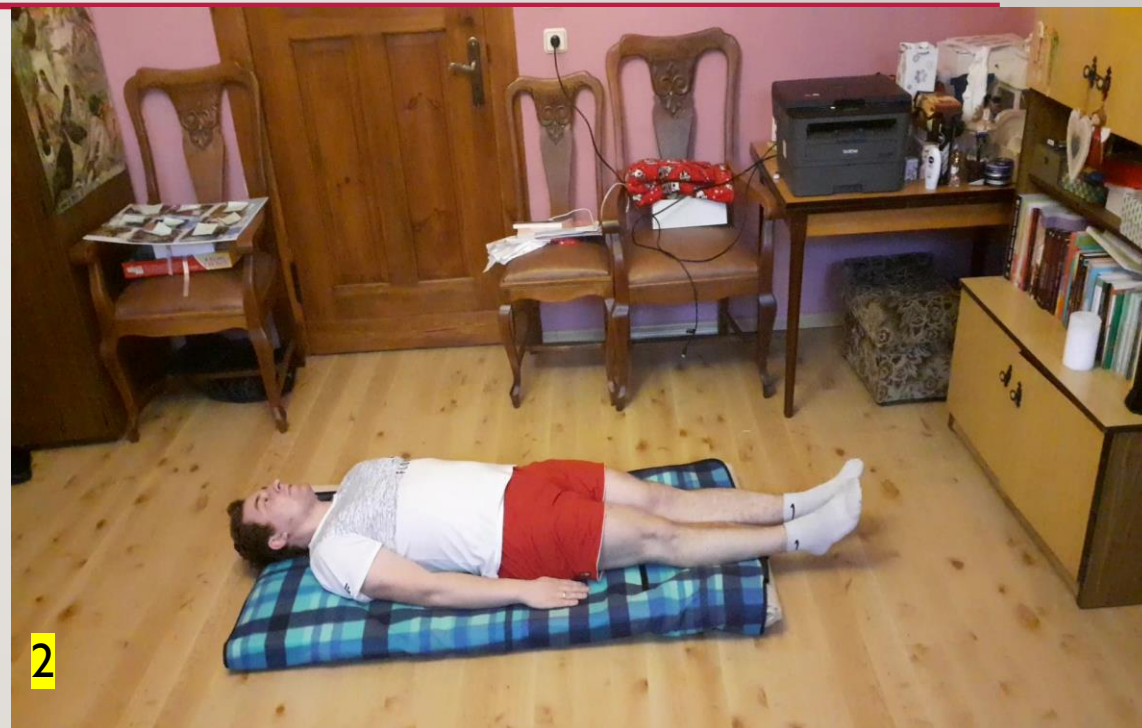
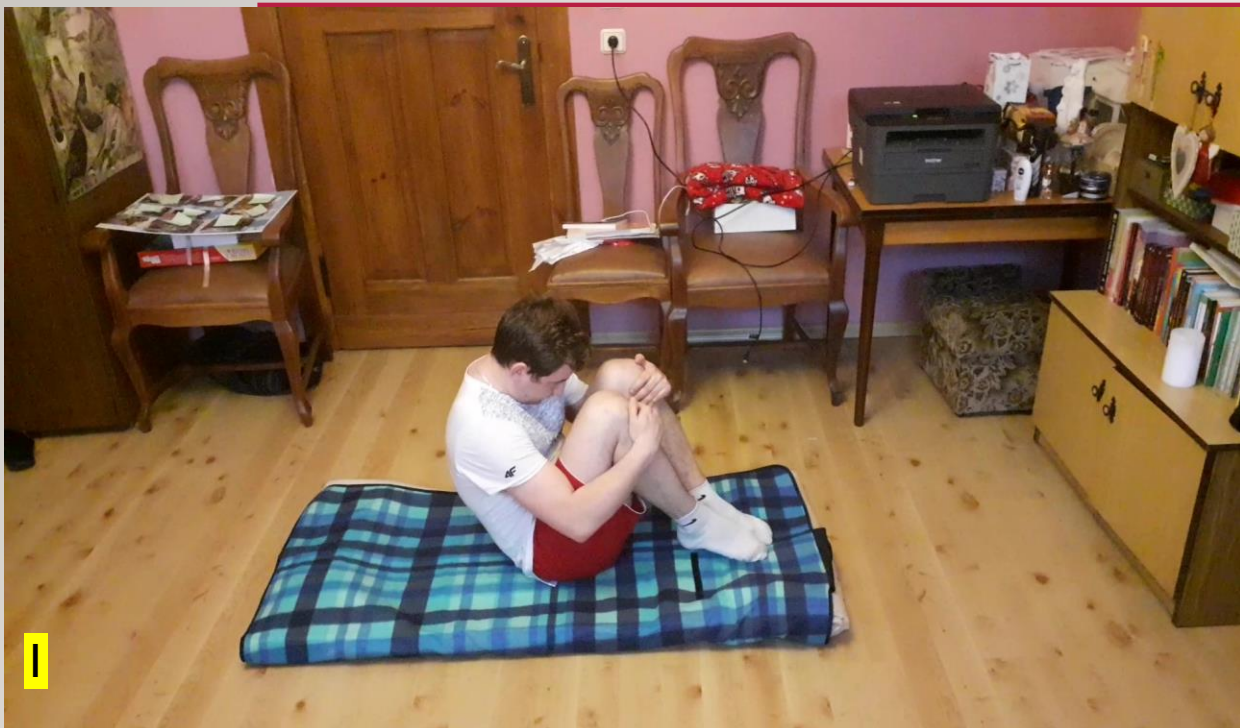
pw. przysiad podparty



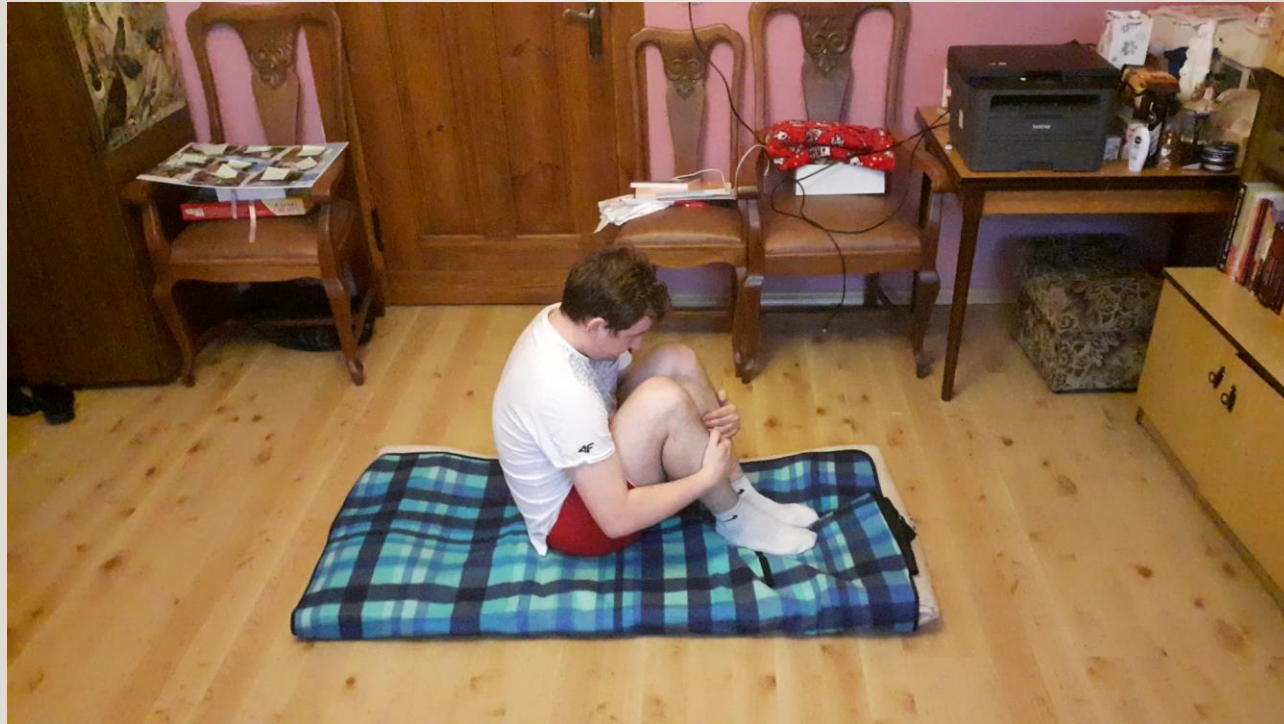
2. Z LEŻENIA TYŁEM NA PODŁOŻU, UGIĘCIE NÓG W STAWACH KOLANOWYCH I BIODROWYCH, SIAD SKULONY.



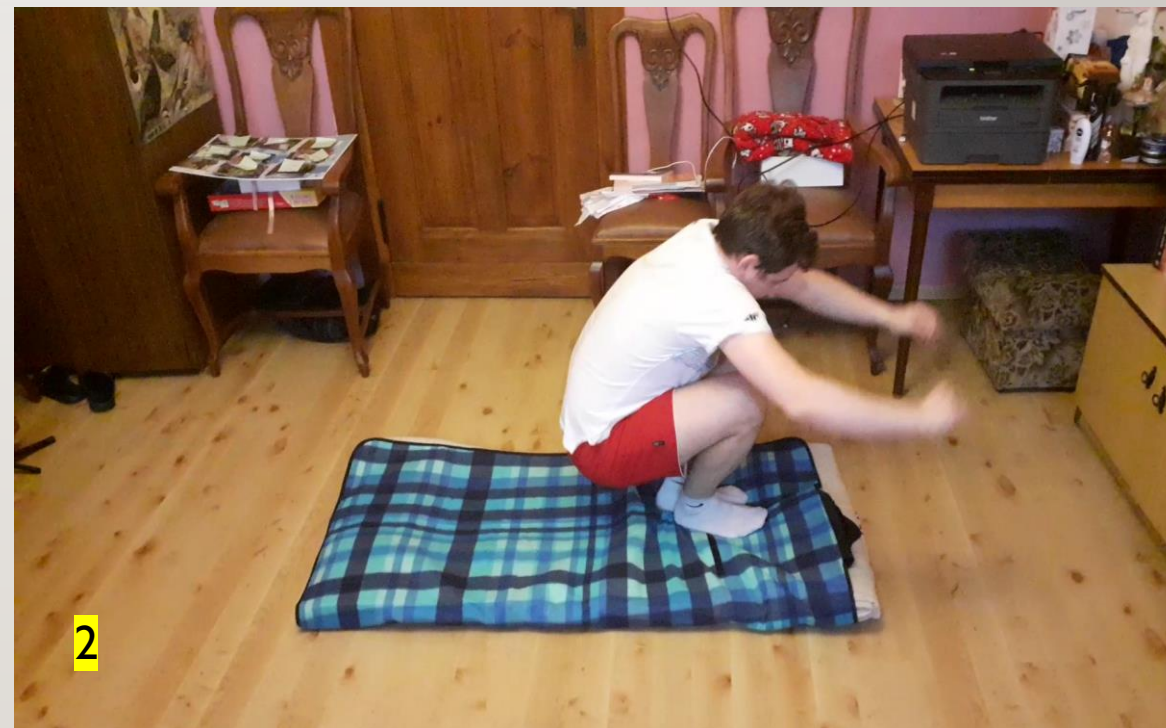
pw – leżenie tyłem, rr wzdłuż T



3. Z SIADU SKULONEGO PRZETOCZENIE W TYŁ NA PLECY I POWRÓT DO PRZYSIADU.



pw – siad skulony



4. Z LEŻENIA TYŁEM SKULENIE I PRZETOCZENIA W PRZÓD I W TYŁ.



pw – leżenie tyłem, rr wzdłuż T



5. Z PRZYSIADU PODPARTEGO – PRZETOCZENIE W TYŁ NA PLECY I Z POWROTEM.



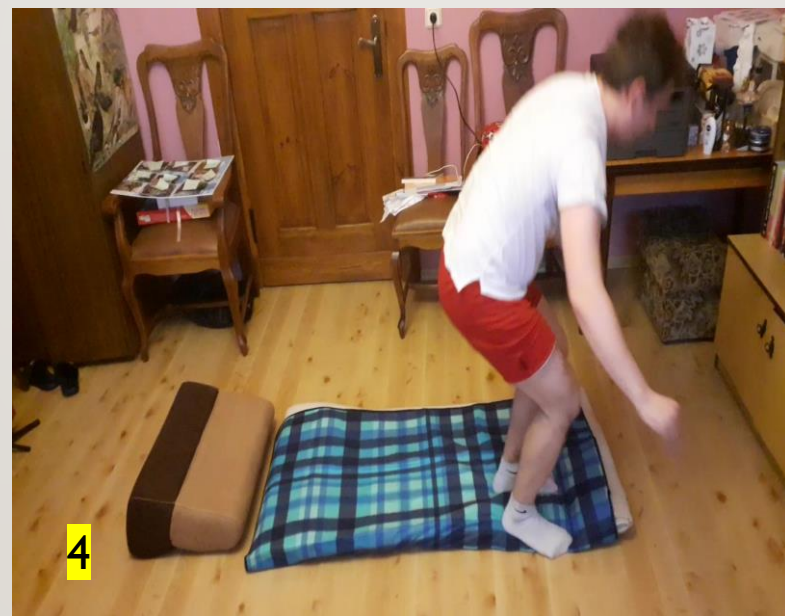
pw – przysiad podparty



6. WYKONANIE PRZEWROTU Z PODWYŻSZENIA

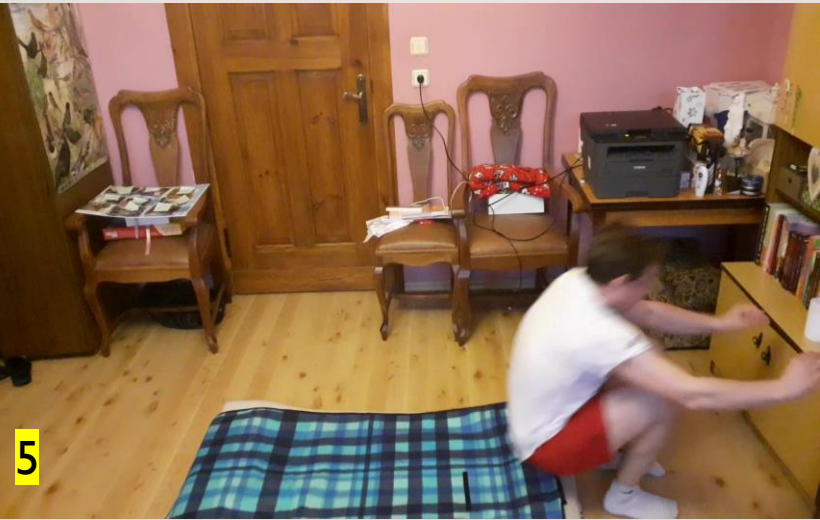
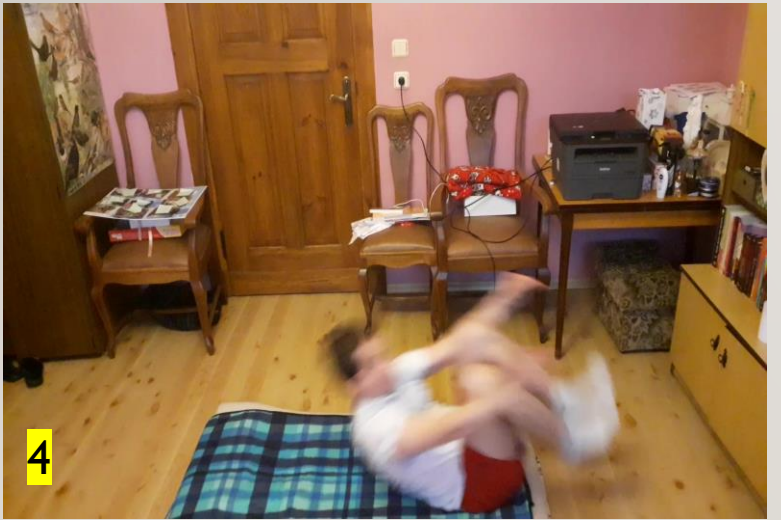
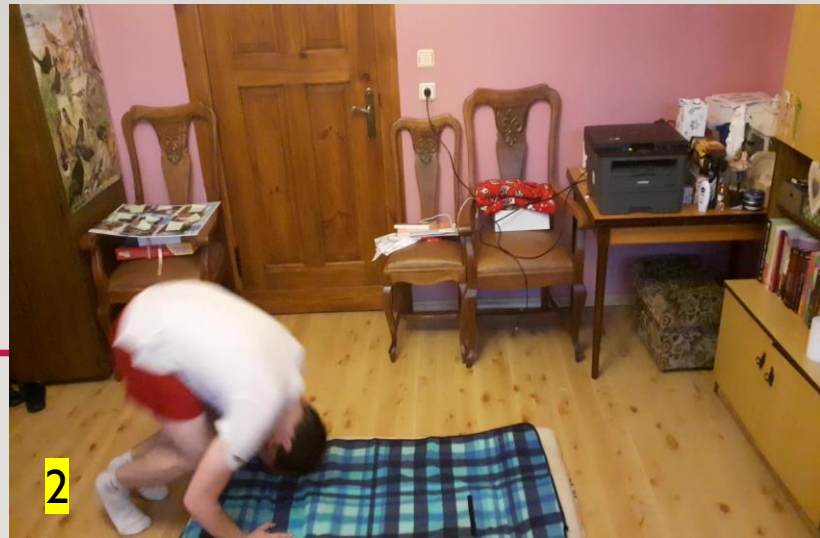
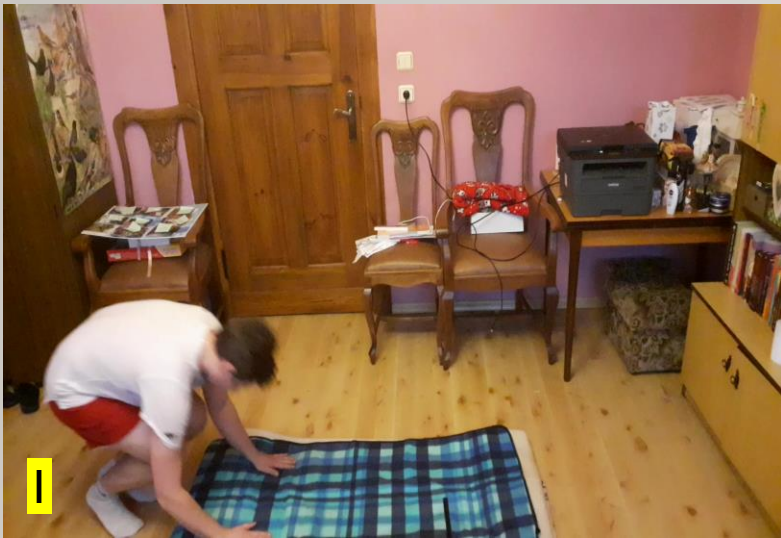


pw – w staniu, rr w dół



7. PRZEWROT W PRZÓD W PEŁNEJ FORMIE





NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- 1. Wykonanie przewrotu w przód na głowie.
- 2. Cofanie barków i głowy w tył zamiast wychylenia w przód.
- 3. Brak chwytu za podudzia i wytrzymania w końcowej fazie pozycji skulenia.
- 4. Podpieranie się ramionami o podłogę w trakcie przewrotu (z boku bądź tyłu).
- 5. Wykonanie przewrotu przez bark.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ