**Упражнения в гимнастике: «Кувырок назад».**

Кувырок назад – это переворот всего туловища назад через голову на поверхности, исполняется из упора присева путём переката.

**Фазы кувырка назад:**

1. Исходное положение – упор присев на край мата, повернувшись к нему спиной: ноги на ширине стопы, ладони на мате, плечи слегка вперед.
2. Группировка. Спина округляется, руки касаются середины бедра, голову пригнуть к груди между колен, подбородок максимально плотно прижимается к груди, руки обхватывают голени.
3. Толчок и перекат. Сделать небольшой наклон вперед, тяжесть тела перенести на руки. Оттолкнувшись ногами, делается перекат на спину.
4. Переворот. Размыкая ноги и вытягивая их за голову, поставив руки за плечи, делается переворот, возвращаясь в исходное положение.
5. Исходное положение.

**Основные ошибки:**

1. При постановке кистей сильно разведены локти.
2. Локти и кисти непараллельны.
3. Неодновременная постановка кистей.
4. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
5. Расположение рук под собственным телом, а также резкое сгибание локтей.
6. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачива­ния через голову.
7. Неплотная группировка.
8. Нарушение группировки.
9. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент перево­рачивания через голову.
10. Чересчур высокая или слишком низкая траектория, которая должна быть во время переворота.
11. Медленное переворачивание.
12. Кувыркание на твердой поверхности.

**Возможные травмы:** технически неправильно выполненный кувырок назад дает самое большое число острых травм шейного отдела позвоночника.