



图 80

教法提示：1. 由蹲立抱腿后坐做向后滚动接向前滚动成屈腿坐。2. 仰卧团身向后滚动至后脑着地时，两手肩上撑地，随即向前滚动，手抱小腿。

六、前滚翻（前猫）

由蹲立开始，两手撑地，重心前移至两手上，同时提臀，低头，屈臂，同时用力蹬地，顺势经肩、背着地向前滚动，紧接起肩跟上体手抱小腿成蹲立（图 81）。



图 81

技术要点：1. 提臀，同时低头屈臂。2. 两脚蹬地后，两腿伸直，保持屈体姿势经背、腰、臀依次着地向前滚动。3. 起肩跟上体时，迅速抱腿起立。

动作规格：蹬地后，腿要伸直，滚动圆滑。

教法提示：1. 仰卧团身前后滚动。2. 在斜坡上由高向低做滚翻。3. 当滚翻至臀部着地时，顺势托背助其成蹲立。