

# Метание гранаты



Белевщук Галина

11 «Б»

2011

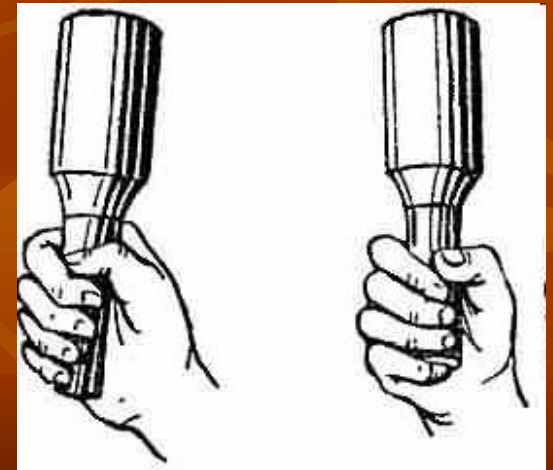
# Граната- это

*спортивный снаряд для метания, имеющий форму боевой гранаты. Сделан из металла или из дерева с металлом. Масса для разных возрастных групп от 250 до 750 г.*



# Техника метания

для того чтобы достичь высокого результата при *метании гранаты*, метателю надо выбрать наилучший захват гранаты, исходя при этом из своих индивидуальных особенностей. Таких, как: длины пальцев, силы кисти, подвижности суставов и др. Его сущность заключается в том, чтобы обеспечивать надежность держания гранаты в момент подготовки к метанию, а также в увеличении рычага. При котором, центр тяжести гранаты, занимал бы довольно-таки высокое положение в руке метателя.



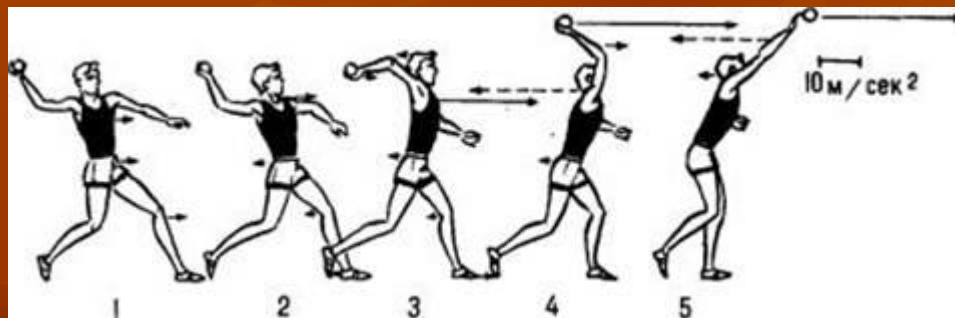


# Неудачная техника:

- Есть метатели, которые используют *технику* захвата гранаты указательным и средним пальцами, но такая *техника метания гранаты* не обеспечивает надежный хват, а также укорачивает рычаг, а как результат, гранату не удастся метнуть далеко.

# Положение гранаты во время разбега

- **Техника первая.** Гранату несут в опущенной вниз и назад руке «под плечом».
- **Техника вторая.** Гранату несут в согнутой руке, расположенной над головой чуть-чуть впереди «над плечом».



# Разбег перед *метанием гранаты*, делят на две части:

- От начала и до контрольной отметки (20-25 метров).
- От контрольной отметки до планки, которая ограничивает место разбега(7-9метров).

- После первой части разбега *метатель гранаты* с постановкой левой ноги на отметку (контрольную), вместе с шагом правой ноги начинает разворачиваться левым боком по направлению *метания гранаты* и одновременно с этим, опускает руку с гранатой вперед и вниз. С шагом левой ноги метатель заканчивает отведение руки с гранатой назад и занимает положение левым боком по направлению метания гранаты. Третий шаг при метании гранаты, получил название «скрестный», т.к. правая нога быстрым движением выносится вперед и с пятки ставится развернутым носком наружу. Во время выполнения первого и второго шага, метатель должен отвести руку с гранатой по возможно большей дуге, тем самым удлиняя рабочий путь во время *метания гранаты*. При этом правое плечо должно опускаться, а левая рука согнуться в локтевом суставе и располагаться на уровне плеча впереди. Кисть правой руки находится в расслабленном положении, тело гранаты немного опущено вниз.

- Далее *спортсмен метаящий гранату* разгибает согнутую правую ногу, поворачивая при этом пятку наружу, и выводит вперед правую сторону таза вместе с плечом и переносит тяжесть своего тела на левую ногу. Одновременно с разгибанием правой ноги и выводом таза и плеча вперед, правая рука *метателя гранаты*, сгибаясь в локте, выносится из-за спины локтем вперед. А отсюда метатель гранаты быстрым движением плеч и руки с гранатой вперед и вверх совершает бросок, заканчивая при этом движение кистью.

- После того, как спортсмен метнул гранату, для того чтобы удержать равновесие ему необходимо сделать быстрый шаг правой ногой вперед, при этом повернув носок внутрь и, согнув ногу в коленном суставе, тормозит дальнейшее продвижение вперед. Гранату, которую правильно метнули должна вращаться во время полета вертикально в плоскости движения. Выпускать гранату следует под углом **40-42** градусов к горизонту.



© Aleksei Golyshev

# Советы:

- Не торопись сразу же производить метание изо всей силы. Так ты больших результатов не достигнешь, а только приучишь себя к беспорядочному швырянию. И к тому же можешь повредить руку, пока она еще не привыкла к броскам.
- одходи к полному метанию постепенно. Сначала разучи хорошо все правильные движения для броска с места. Потом упражняйся в разбеге, И, наконец, постарайся соединить разбег с метанием или толчком. Это самое трудное — для этого нужна настойчивость. Начинай с небольшого разбега и делай его медленно, почти шагом. А когда почувствуешь, что разбег плавно и без заминки переходит в бросок, увеличивай длину разбега и его скорость. Тогда можешь и повышать силу броска.