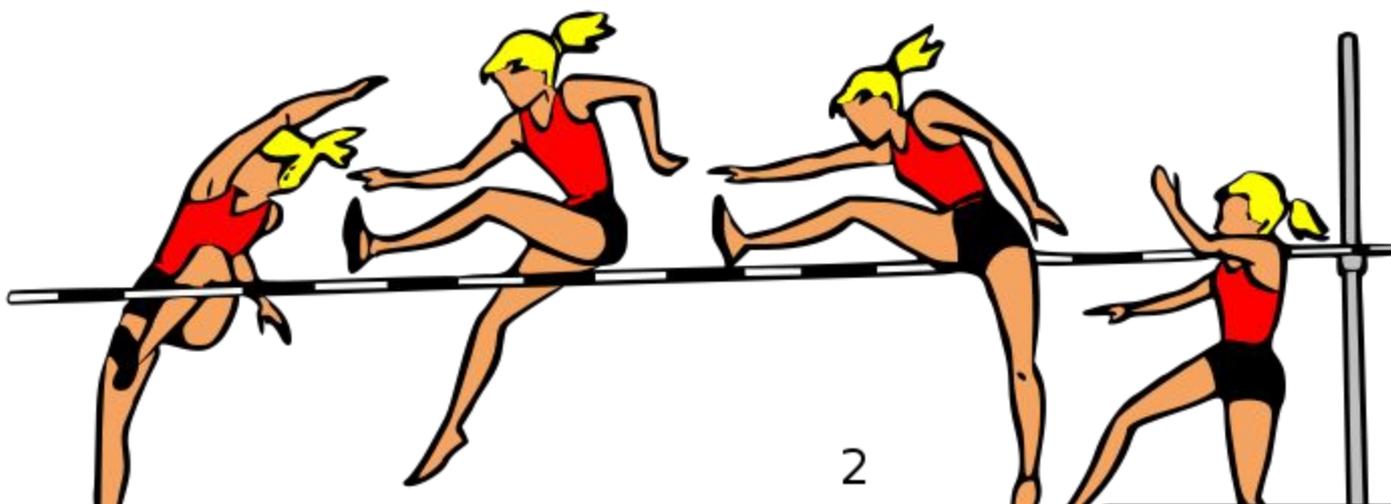
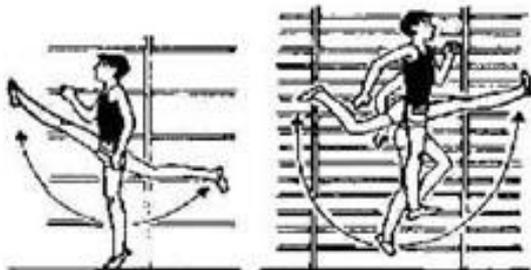


Прыжок в высоту.

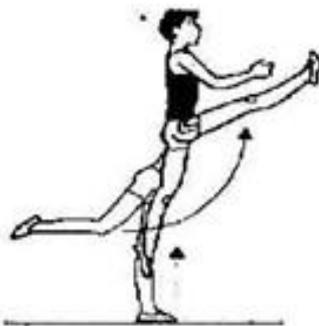


Презентацию подготовила
Лукьянова Л.В.

Упражнения для овладения техники прыжка.



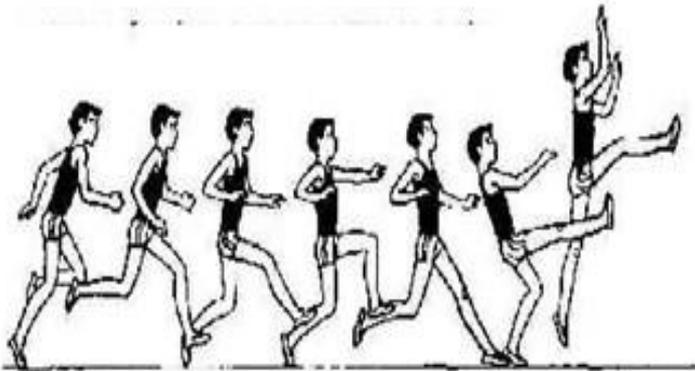
1. Сочетания маха с отталкиванием.



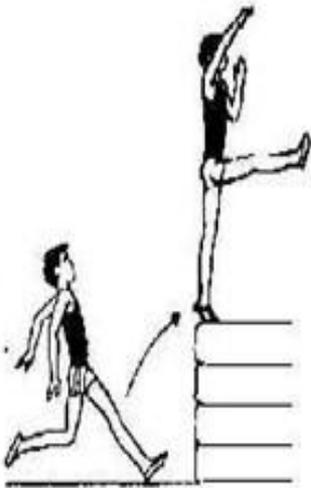
2. Сочетание маха с отталкивание из положения «Стоя в шаге»



Техника разбега в сочетании с отталкиванием.

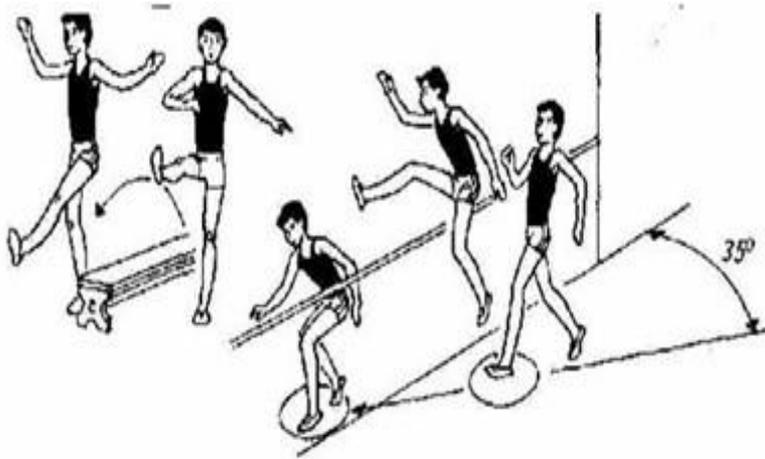


1. Отталкивание и взлет с трех шагов.



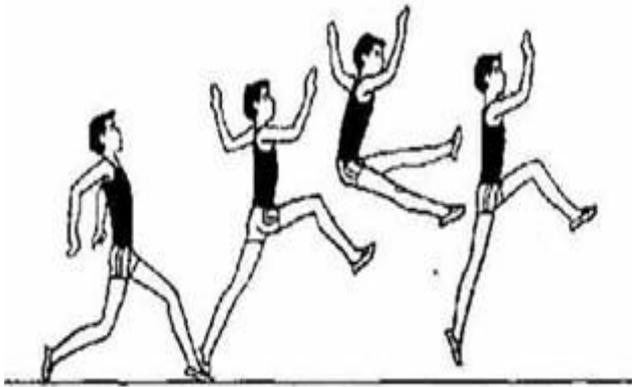
2. Отталкивание с 2,3,4 шагов с приземлением толчковой ногой на возвышение.

Техника перехода через планку и приземление.

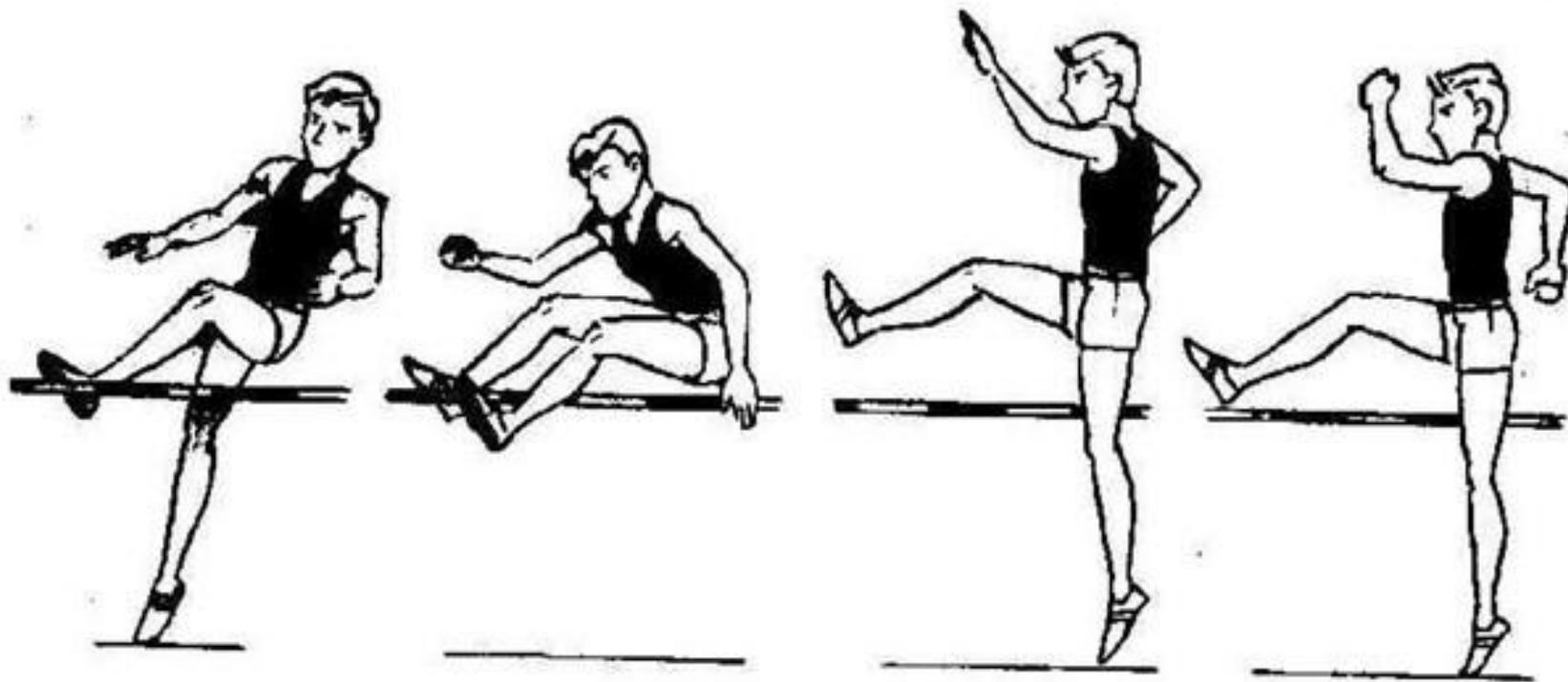


1. Стоя сбоку от скамейки перешагнуть ее.

2. Прыжок через планку с разбегу.



Движения при переходе через планку.



Ошибки в прыжке в высоту !

1. Напряженный, скованный разбег.
2. Мах ногой не в направлении разбега.
3. Слабый толчок.
4. Низко подняты ноги к моменту прыжка.
5. В приземление падение назад.