

Техника выполнения прыжка через короткую скакалку.



Прыжки со скакалкой способствуют развитию:

- выносливости,
- тренируют чувство ритма,
- укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную системы,
- мышцы ног.



Скакалка должна быть правильной длины.

Ребенок должен взять скакалку за ручки, встать на середину двумя ногами, натянуть скакалку вдоль туловища, при этом ручки должны оказаться на уровне подмышек или чуть - чуть ниже.

Если скакалка намного длиннее, то будет трудно контролировать движения.

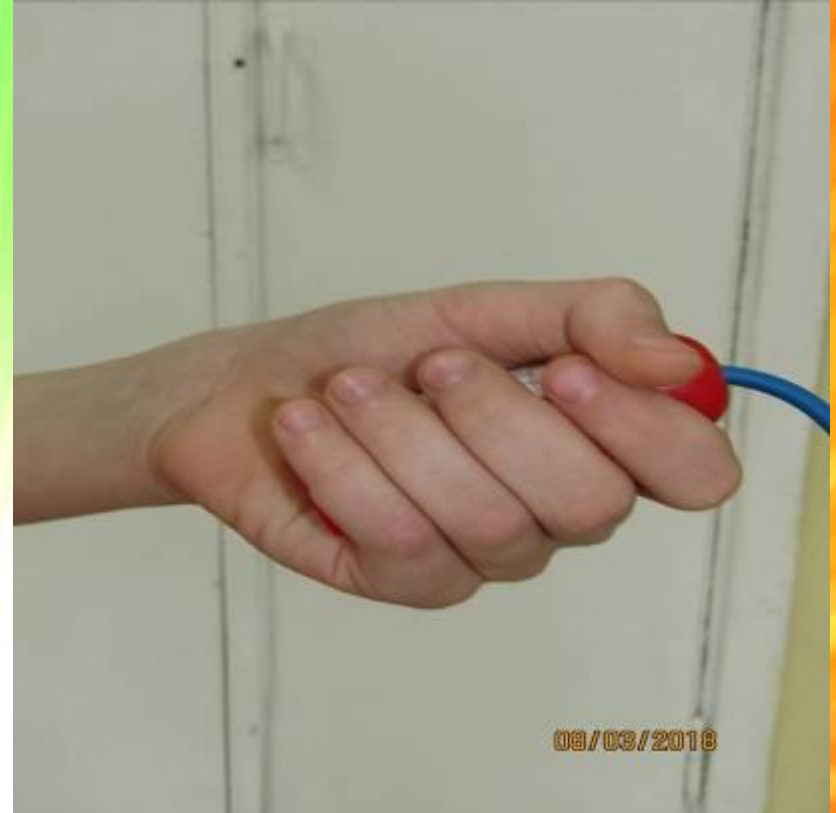
Если коротковата – придётся всё время поджимать ноги.



Скакалку нужно уметь правильно держать!

Захват осуществляется свободно развернутыми пальцами вперед.

Ручки скакалки направлены вниз, зажаты между большим и остальными пальцами.



Техника вращения скакалки.

Вращение скакалки осуществляется кистями слегка согнутых рук, локти опущены.

Упражнение:

1. Вращение скакалки, сложенной вдвое, в правой (левой) руке вперед и назад.
2. Тоже в двух руках.
3. Перебрасывание скакалки через себя вперед-назад.
4. Вращение скакалки в парах.

Техника прыжков со скакалкой.

Исходное положение для прыжков:

- встать прямо;
- скакалку закинуть за спину;
взгляд направить перед собой;
- слегка согнуть руки в локтях;
- кисти отвести на 15-20 см
от бёдер;
- находясь в и. п. начать
вращать скакалку.

Приземление должно быть мягким
на обе ноги, пятки не должны
касаться пола.

Высоко не подпрыгивать.

