

Гимнастический канат – снаряд для выполнения легкоатлетических упражнений, в том числе лазания.

Лазанье по канату – гимнастическое упражнение, при выполнении которого осуществляется взбирание по канату в вертикальной плоскости вверх.

Сложно-координационное упражнение – упражнение, в ходе выполнения которого задействованы сразу несколько групп мышц в сочетании с удержанием равновесия.

Техника выполнения лазания по канату – последовательный алгоритм выполнения движений, позволяющий взобраться вверх по канату.

Лазанье по канату в три приёма

1. Исходная позиция: ученик плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).
2. Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом.
3. Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.

Лазанье по канату в два приёма

Существует два способа лазанья по канату в два приёма.

Первый способ:

1. Исходное положение: одна рука полностью выпрямлена и обхватывает канат выше уровня головы, вторую руку держим на уровне подбородка. Захватываем канат ногами носком одной ноги и пяткой другой.
2. Отталкиваемся ногами и пытаемся подтянуться на той руке, которая расположена выше.
3. Второй рукой перехватываем канат выше, одновременно с этим подтягиваем ноги и занимаем исходную позицию.

Второй способ:

1. Исходное положение: руки расположены на одном уровне чуть выше уровня головы, одна расположена сразу под другой. Ногами держим канат тем же способом – носком и пяткой.
2. Оттолкнуться ногами, обхватить ими канат чуть выше, подтянуться, перехватить канат и повиснуть уже на прямых руках.

Лазанье по канату без использования ног

1. Обхватите канат двумя руками, одна должна быть немного выше другой, немного согните ноги или выведите их перед собой.
2. Удерживая положение ног и корпуса, поднимайтесь вверх, поочередно меняя руки и задействуя широчайшие мышцы спины и мышцы предплечий.

Безопасность при лазанье по канату очень важна.

1. Под канат всегда необходимо стелить маты.
2. На период осваивания упражнения выполнять его нужно, обязательно, под наблюдением педагога и не подниматься выше 2 метров над землёй.
3. Очень важно осваивать новое упражнение в медленном темпе. Лазать медленно необходимо, пока не овладеете техникой, затем повторите подъём по канату, пока не пройдёте в общей сложности 15—20 метров.
4. Важным является и выбор спортивной одежды. Она должна не стеснять движений и не быть слишком свободной, чтобы не цепляться за канат во время выполнения упражнения.
5. Перед началом осваивания лазанья по канату также необходимо заняться разминкой основных групп мышц, это нужно, чтобы исключить травмирование во время занятия.

①



②



③



④



①



②



③



