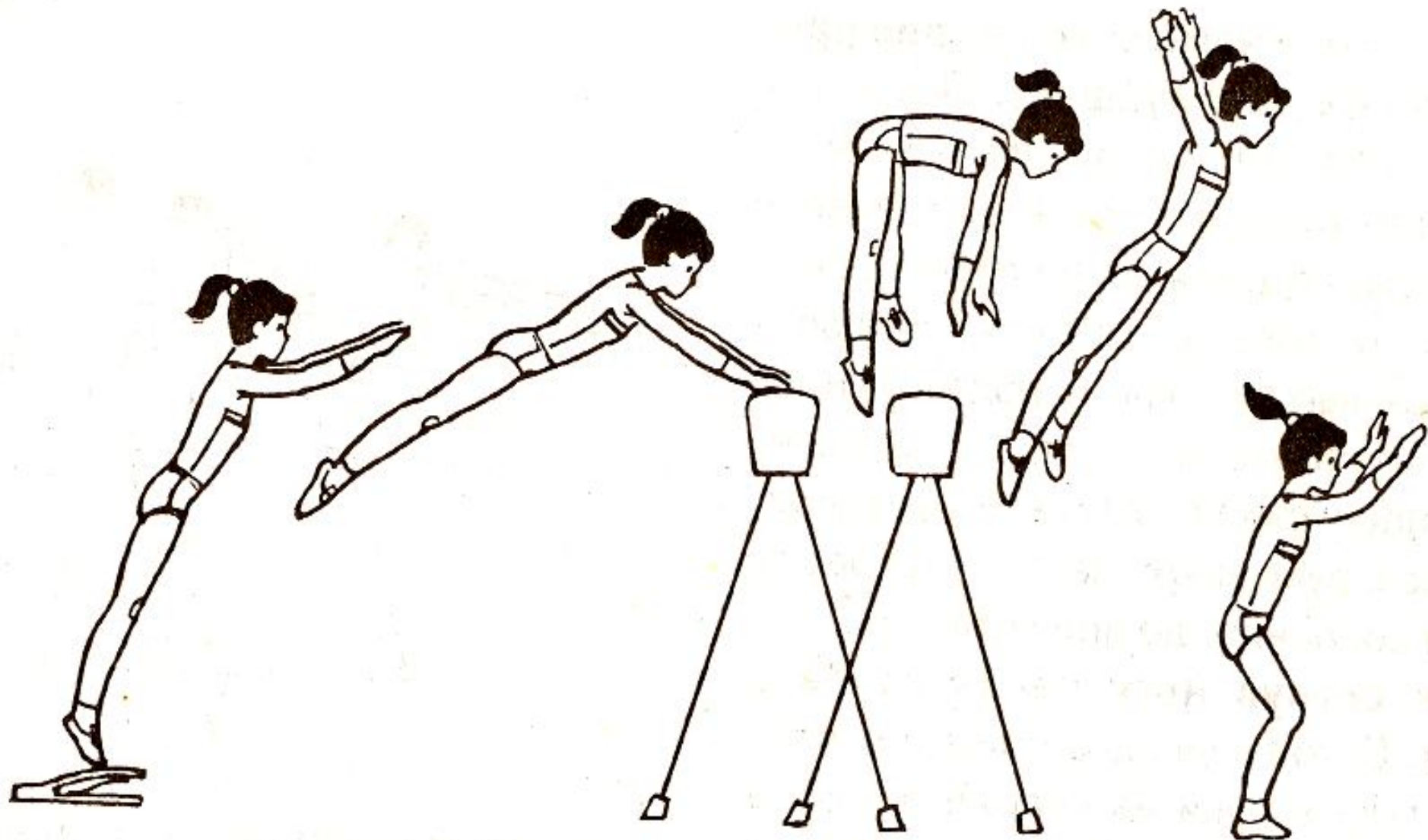


Опорный прыжок способом ноги врозь



Большая ягодичная мышца

Четырёхглавая мышца бедра

Двуглавая мышца бедра

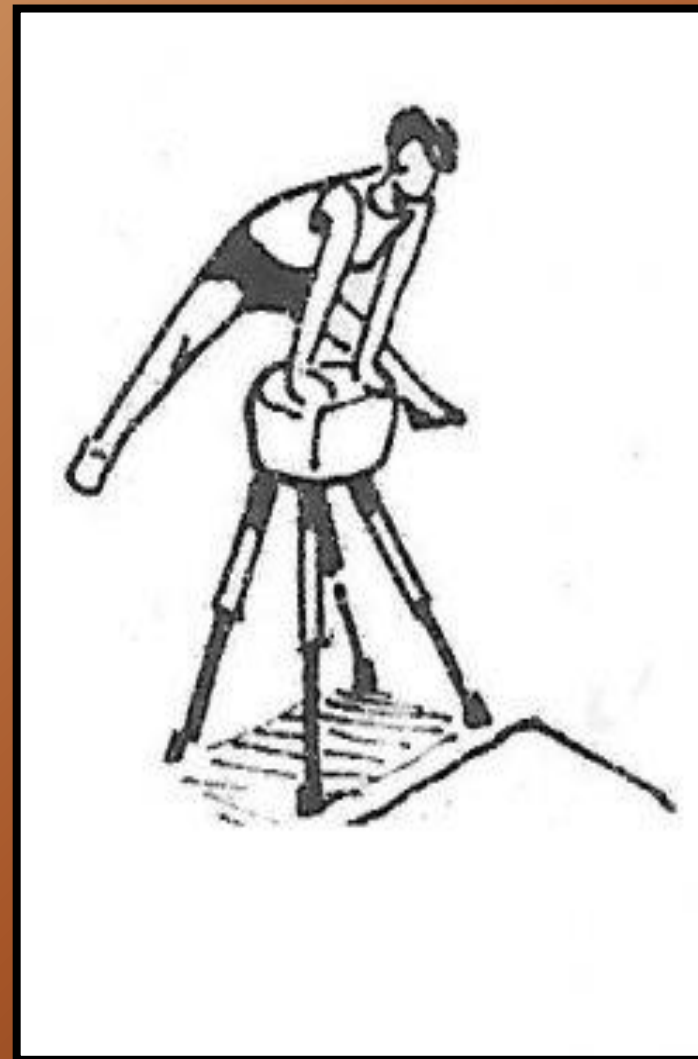
Икроножная мышца



Фазы прыжка

Прыжок через козла в спортивной гимнастике имеет этапы:

1. Ускорение посредством разбега
2. Наскок обеими ногами на пружинящий мостик
3. Получение ускорения упругим толчком
4. Полет
5. Отталкивание руками от козла
6. Завершающий полет
7. Приземление на согнутые ноги с дальнейшим выпрямлением



Опорный прыжок.

- **Прыжок ноги врозь через козла в ширину.**

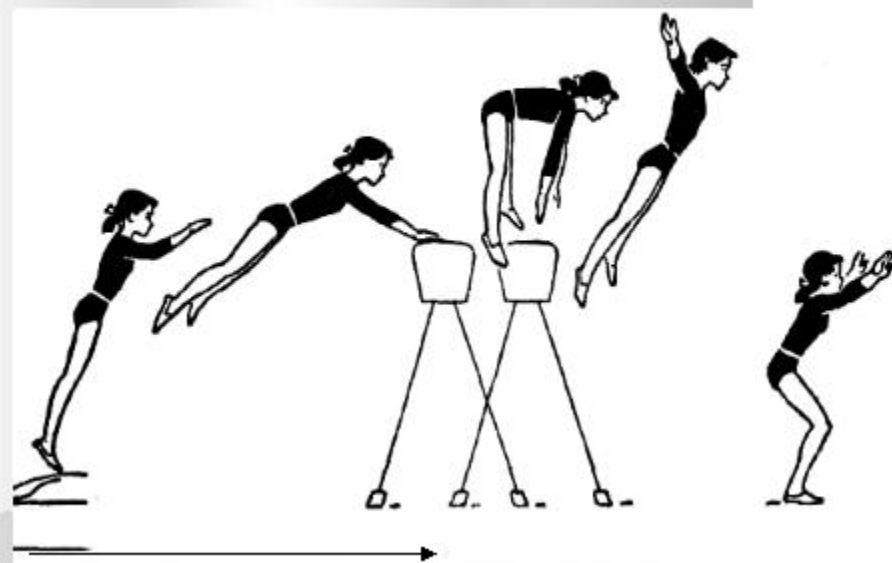
- После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы.

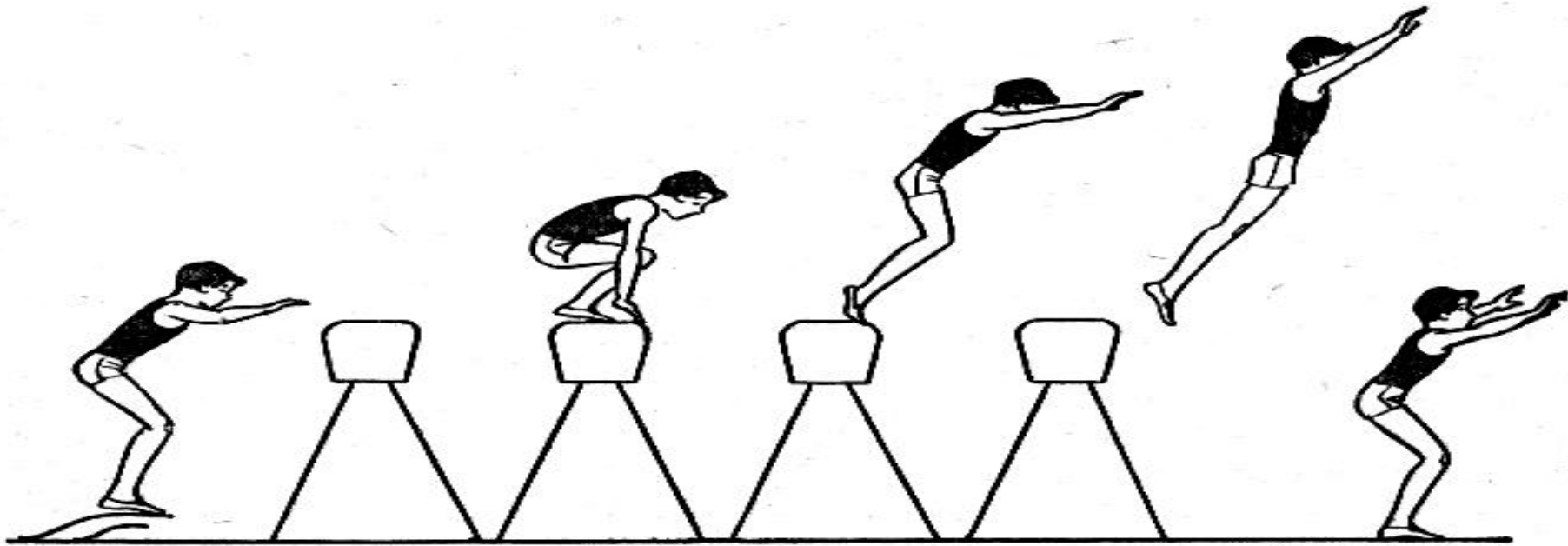
- **Типичные ошибки.**

- *Продолжительная опора руками и толчок под себя.*
- *Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.*
- *Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.*

Страховка и помощь:

Стоять спереди - сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.





3. Полет посредством маха ногами назад и разгибанием туловища в сторону полета, руки ставятся на козла, они принимают довольно сильный удар, отталкиваются с помощью плечей вверх.
4. Приземлятся нужно на носки, но их нужно сразу опустить и коснуться пяткой, чтобы закрепить стопы на мате, сгибая ноги в коленях, это позволит сохранить равновесие.

В школе учеников нужно страховать — перед приземлением поддерживать одной рукой, положив ладонь на спину или на грудь, в зависимости от положения в воздухе, другой рукой придерживать за запястье или предплечье, это поможет избежать травм, особенно при прыжках через снаряд ноги врозь.



Задание

https://uchebnik.mos.ru/exam/test/training_task/8233980

https://uchebnik.mos.ru/app_player/369503

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/>