

# Метание малого мяча с места

*Метание - это легкоатлетическое упражнение.*

*Цель упражнения - перемещение снаряда на наибольшее расстояние*

Упражнения в метании  
помогают развитию таких  
двигательных качеств как:

- сила
- быстрота
- ловкость



Athletics



# Техника метания.



1



2



3



4

## Держание мяча:

мяч держится фалангами пальцев метаемой руки;  
три пальца (указательный, средний и безымянный)  
размещены сзади мяча, а мизинец и большой палец  
поддерживают его сбоку;  
мяч к ладони не прижимается.



*Правильно*



*Неправильно*



*Неправильно*

## Выполнение метания мяча:

- туловище прямо, мяч в слегка согнутой правой руке
- левая нога на полшага впереди правой
  - правая нога сзади на носке.

Держание снаряда



- после медленного замаха рука с мячом движется  
вверх- назад над плечом
- тяжесть тела переносится на стоящую сзади ногу

## Отведение мяча



- отталкиваясь правой ногой, плечи подаются вперед
- рука с мячом резко выпрямляется
- кисть выпускает мяч

