

Прыжки в высоту с разбега  
способом «перешагивание»

# Техника прыжка в высоту

## Основные части :

- Разбег
- Отталкивание
- Переход через планку
- Приземление

# прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»



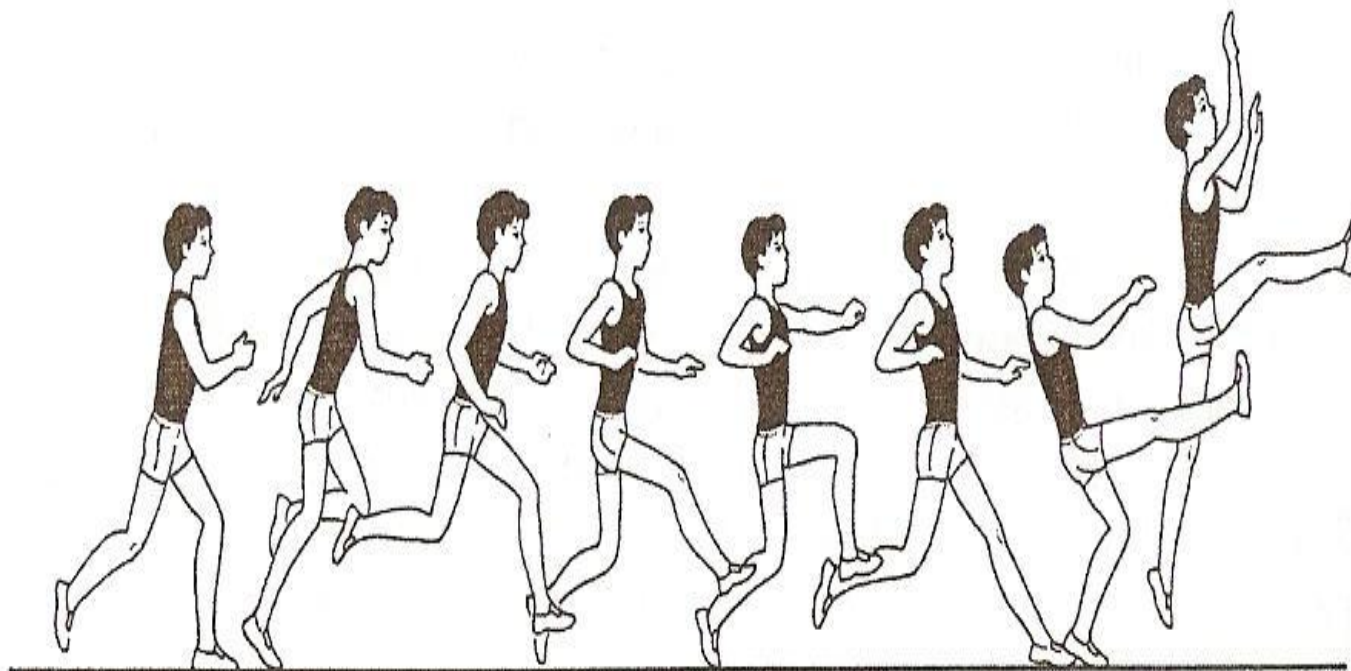
# Разбег

- 6-8 беговых шагов по прямой линии под углом  $30-40^\circ$  к планке со стороны маховой ноги.
- Ступни ног ставятся прямолинейно вдоль линии разбега.
- Руки работают в обычной беговой координации.
- Самый длинный шаг- предпоследний.
- Стопа толчковой ноги активно и быстро с пятки и сразу же включается отталкивание
- Подбородок прижат к груди, руки на последнем шаге отводятся назад

# Отталкивание

- Производится дальней от планки ногой на расстоянии 60-80 см от проекции планки.
- При толчке левой(правой) ногой планка находится справа(слева) от прыгуна.
- Широкое и быстрое маховое движение правой / левой/ ногой, после отрыва ее от опоры в последнем шаге.
- Мах прямой ногой / ускоренно, с большой амплитудой/в высшей точке может слегка согнуться в колене.
- Туловище вертикально , руки слегка согнуты, активно вверх -вперед на уровень головы или чуть выше.
- Мах одновременно руками и ногой.
- Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги.

# Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» 5 класс /разбег, отталкивание/



И.п. – маховая  
нога впереди

1-й шаг

2-й шаг

3-й шаг

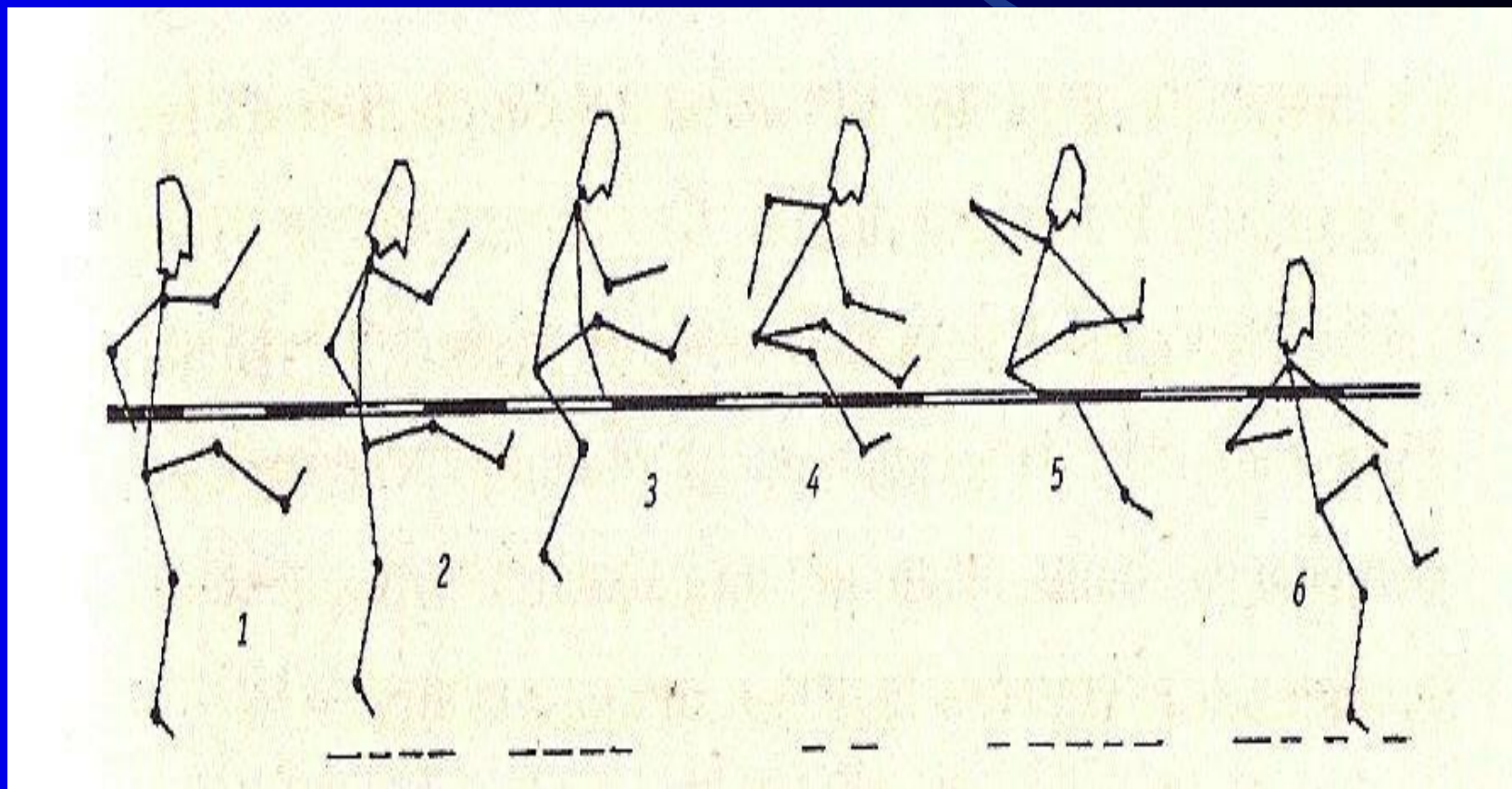
отталкивание

# Методические указания:

- Место толчка, подойти к основанию ближней стойки, встать к ней спиной и отмерить 2-2,5 стопы от планки /перпендикулярно ей/ на расстоянии вытянутой руки.
- С места толчка отмерить в сторону разбега 10-18 прогулочных шагов/ четное число/.
- Разбег выполняется по прямой в умеренном темпе.
- При отталкивании важно согласованность маховых движений ноги и рук с работой толчковой ноги.
- Начинать обучение с маховых движений свободной ногой / носок стопы взят на себя/.



# Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание»





# Упражнения:

1. Имитация техники перехода через планку «перешагивание»
  - Стоя боком к планке на скамейке, поднять прямую маховую ногу и опустить ее за скамейку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу
2. Переход через планку «перешагиванием» в ходьбе.
3. С отталкиванием вверх-вперед и махом вдоль планки/ без перехода через планку/. Приземление на толчковую ногу.
  - Прыжок со сменой положения ног в воздухе / ножницы/ и и.п.- толчковая впереди, маховая сзади.
4. Маховые движения свободной ногой вперед-вверх, держась рукой за рейку гимнастической стенки.
  - То же, в сочетании с маховым движением одноименной руки и подъемом на переднюю часть стопы толчковой ноги.