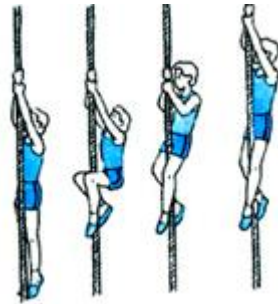


# Как научиться лазить по канату?



Выполнила: учитель физической культуры  
МБУ СОШ №63 Силина Н.П. для учащихся 6  
класса

- Гимнастический канат – интересный элемент игры, который к тому же приносит пользу для здоровья и физического развития



- Подъем и подтягивание на канате отлично укрепляют мышцы рук, ног, спины и пресса. Канат прекрасно развивает вестибулярный





## **Начинать нужно с подводящих упражнений:**

- Как залезть на канат? Ребенок садится у каната и берется за него руками на уровне груди и поднимается вверх, поочередно перехватывая канат руками.
- Это же упражнение нужно выполнять из положения приседа;
- Аналогичное упражнение, в котором нужно держаться за канат прямыми руками выше головы;
- Повторить предыдущее упражнение, при этом держась за канат на уровне груди, приподнять ноги;
- Малыш держится произвольным хватом, покачиваясь на канате;
- Держаться произвольно и постараться поднять ноги до положения виса лежа;
- Ребенок держится за канат, переступая ногами в положении виса лежа вперед, назад, по кругу и т.д.

- Как сесть на канат? Сидя на скамейке рядом с висящим канатом, нужно захватить его подошвами ног и развести в стороны колени;
- Повторить упражнение, только держась за канат руками;
- Держась руками за канат и захватив его подошвами ног, нужно приподняться над скамейкой.

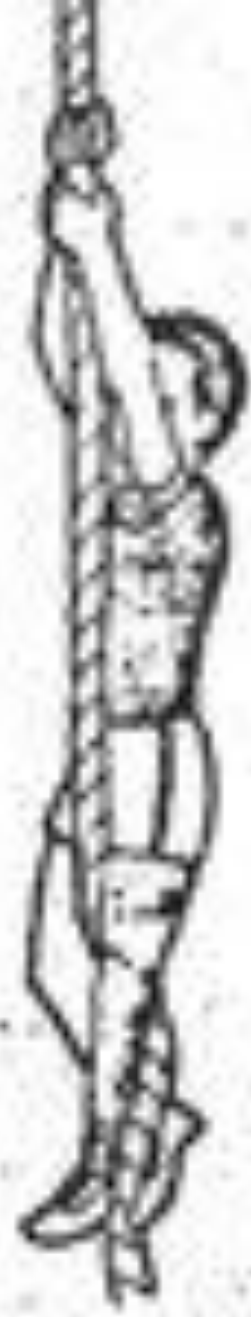
- Захват каната ногами выполняется сложнее, поэтому необходимо выполнять подводящие упражнения на канате:
- Ребенок сидит на скамейке, вертикально держа в руках гимнастическую палку. Ступню правой ноги нужно повернуть носком внутрь и приложить наружной стороной к палке, а ступню левой ноги повернуть носком наружу и прижать правой рукой к палке с другой стороны – палку зажать ступнями;
- Повторить упражнение, сидя на скамейке, держаться за канат.

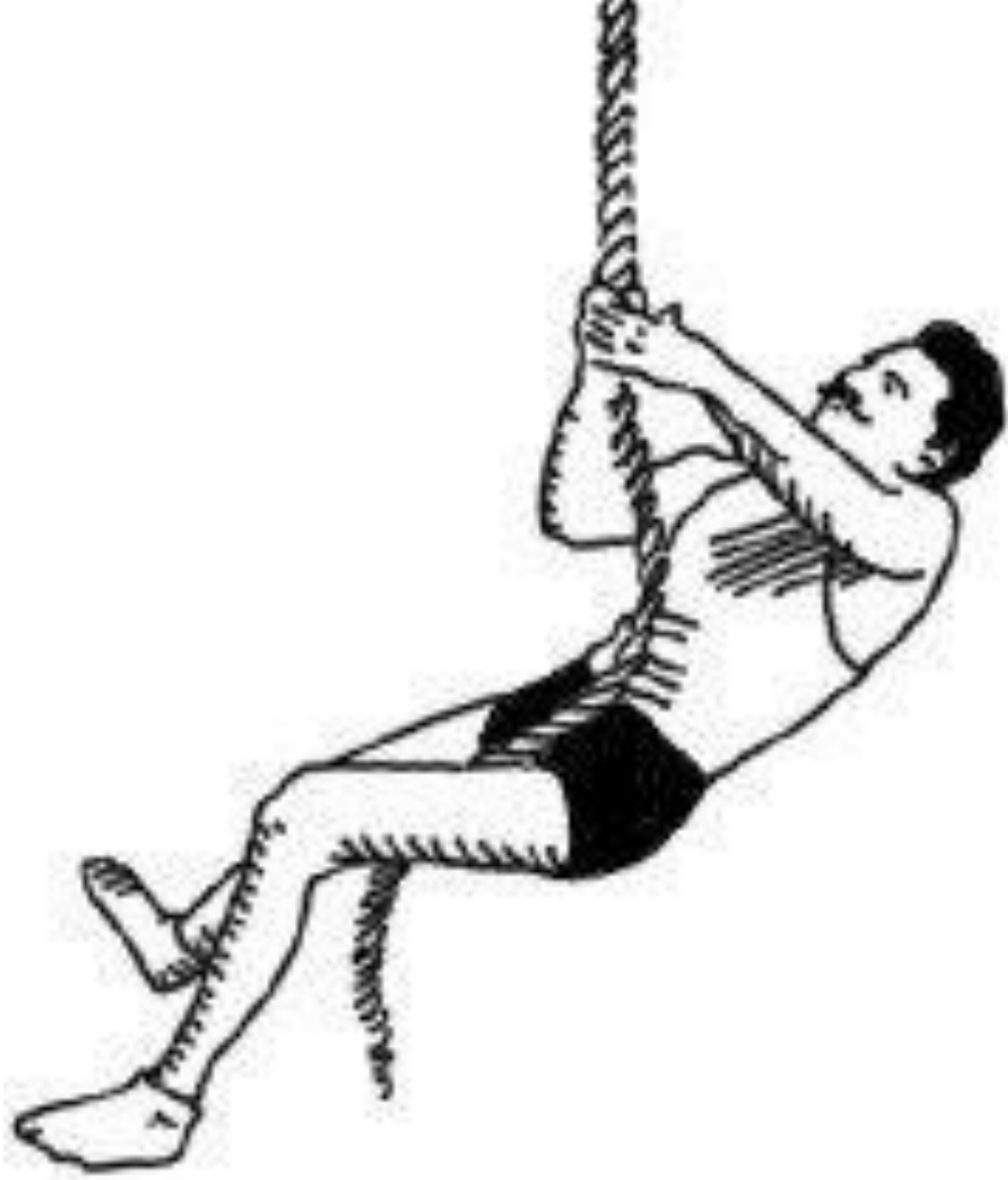
# Техника лазания по канату из положения виса стоя на прямых руках в три приема:

- Первый способ лазания по канату: согнуть ноги и подтянуть их повыше, захватить канат наружными сторонами стоп и коленями, руки при этом слегка согнуть.
- Второй способ, обучающий как правильно лазить по канату: упираясь ногами в канат необходимо выпрямить ноги и согнуть руки, не перемещая их.
- Третий способ, как лазить по канату из положения виса: захватить канат прямыми ногами и поочередно перехватывать кисти рук как можно выше.



Fig. 10. Diagram of a rope with a core and a sheath.







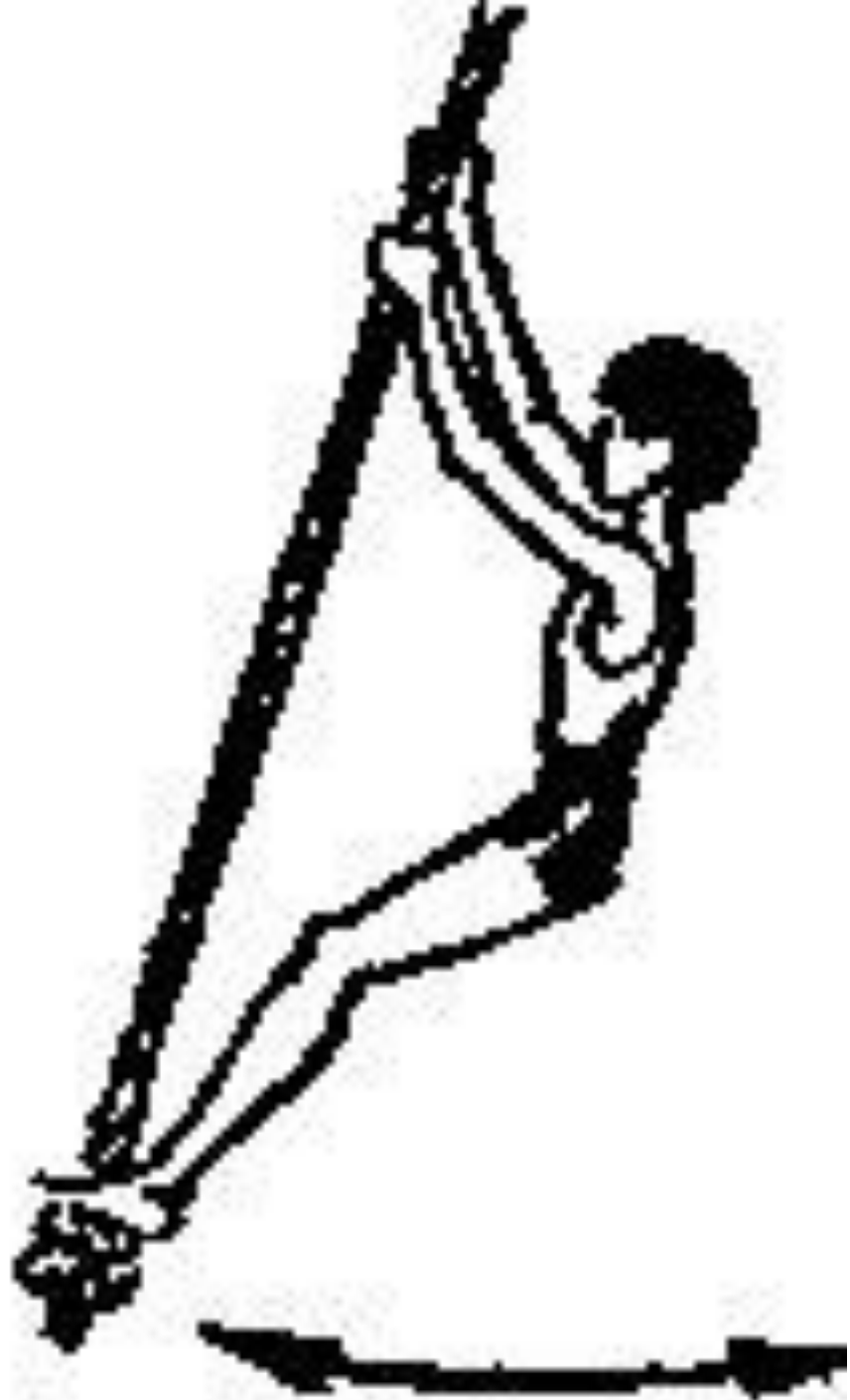
1



2



3



# Лазание по канату в три приёма



Повиснув на руках, согни ноги и захвати ими канат между коленями и подъёмами ступней;  
Выпрями ноги в коленях и согни руки;  
Удерживая канат ногами (не коленями, а ступнями!), поочерёдно переставляй руки вверх.

# ИСТОЧНИКИ:

- [http://ru.wikipedia.org/wiki/%CB%E0%E7%E0%E8%E5\\_%EF%E0%EA%E0%E0%E2%E3](http://ru.wikipedia.org/wiki/%CB%E0%E7%E0%E8%E5_%EF%E0%EA%E0%E0%E2%E3)
- <http://www.minifit.ru/articles/show-38.htm>
- [http://www.sport-ugolok.ru/articles/kak\\_nau  
chitsja\\_pravilno\\_lazit\\_po\\_kanatu.htm](http://www.sport-ugolok.ru/articles/kak_nau_chitsja_pravilno_lazit_po_kanatu.htm)
- [http://childphysicaled.livejournal.com/35001.  
html](http://childphysicaled.livejournal.com/35001.html)