

Выполнила ученица 10«А» класса
МБОУ «Гимназия №36»
Вяльцева Анастасия

Творческий проект теме «Опорные прыжки»

Иваново
2018 год

Прыжок через козла в длину ноги врозь



Техника выполнения опорных прыжков через козла в длину ноги врозь у юношей и девушек практически идентична. Поэтому конкретные методические рекомендации и упражнения, предложенные ниже для девушек, можно использовать и в занятиях с юношами.

1. Длина разбега должна составлять не менее 14-16 метров.
2. Мостик устанавливается на расстоянии 60-70 см от козла.



- 3. Для правильного выполнения прыжка необходимо в полете слегка прогнуться.
- 4. Замах, как правило, не превышает 15-20 см.
- 5. Ученик ставит руки на снаряд значительно впереди туловища (плечетуловищный угол равен 150-200 см, если меньше, то плечи сваливаются вперед и толчок выполняется «под себя». Поле такого толчок получится низким).



- 6. Ноги разводятся в стороны, только с началом толчка руками. Таз перемещается вверх.



- 7. Закончив отталкивание руками, учащийся разводит плечи вверх и постепенно разгибается.
- 8. Торопиться с разгибанием не следует, так как прогиб при толчке руками – грубейшая ошибка.



- 9. Заканчивается прыжок стойкой. Прогнувшись немного назад, поднять прямые руки вверх.
- 10. Страховать ученика лучше всего, поддерживая его под грудь и за руку выше локтя.



- Источники:
- <http://www.namedis.ru>
- <http://fizkulturavshkole.ru>
- <https://www.google.ru/>