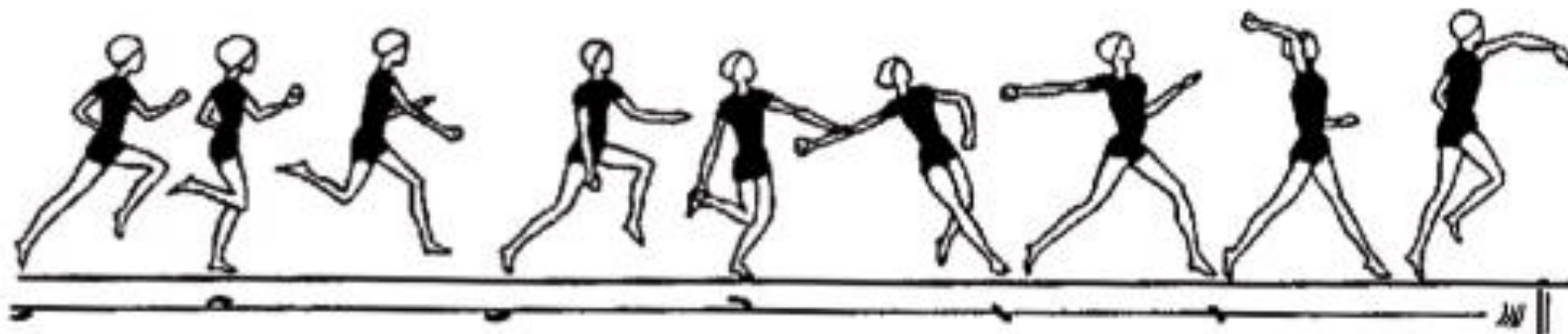


Техника метание малого мяча на дальность



Техника метания малого мяча

- Метание малого мяча- это один из самых простых и доступных видов метаний, которые могут использоваться, как вспомогательные упражнения для овладения техникой метая копья. Метание мяча производится в коридор шириной 10 м или в сектор 29° . Масса мяча 150 г для всех участников.

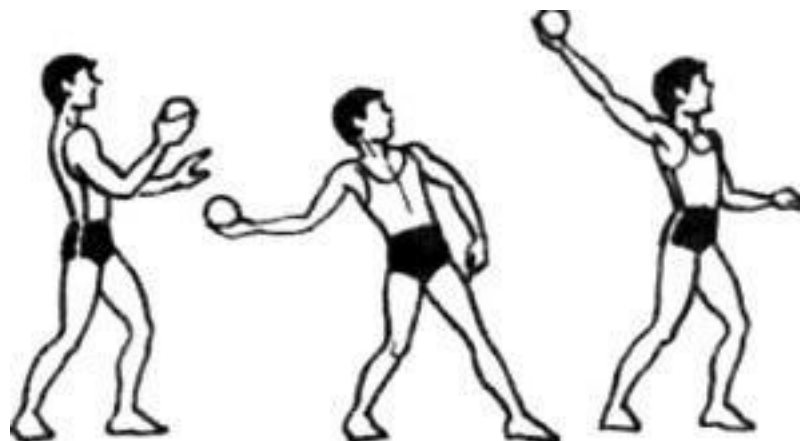


последние пять шагов разбега

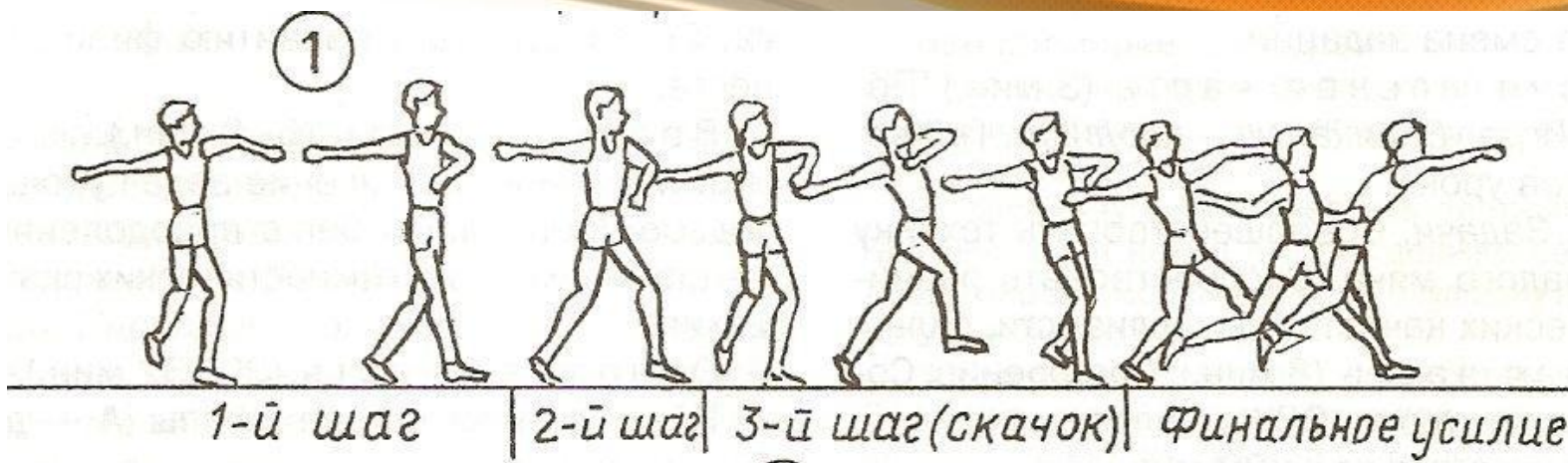


Держание снаряда

- Мяч захватывают концами пальцев и в зависимости от силы кисти располагают ближе или дальше от ладони.



Обучение метанию мяча с разбега.



При метания с разбега обратить внимание на выполнение трёх последних шагов.

Шаг 1 – отвести руку с мячом назад, повернуть туловище боком в сторону метания.

Шаг 2 – выполнить скрестный шаг.

Шаг 3 и финальное усилие – выполнить скачок, поднять руку с мячом сверху над головой, выполнить бросок мяча.



Финальное усилие

- Финальное усилие начинается с движения ног. Левая нога упирается впереди проекции ОЦМТ по линии разбега, правая разгибается и поворачивает ось таза перпендикулярно направлению разбега. Движение таза увлекает за собой туловище и приводит метателя в положение «натянутого лука», после чего рука со снарядом хлестообразным движением выносится вперед и происходит выпуск снаряда. Стремительное движение вперед возникает под действием инерции разбега, необходимо погасить на коротком отрезке. Это достигается выполнением прыжка перескока на правую ногу через левую.

