The background is a dark blue gradient with technical diagrams. On the left, there is a large circular scale with markings from 150 to 260. Several circular diagrams with arrows and dashed lines are scattered across the page, suggesting a technical or scientific theme.

ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ

УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ
АНКУДИНОВА КАРИНА ОЛЕГОВНА
ШКОЛА 166



НЕМНОГО ИСТОРИИ

Первое упоминание о данном виде гимнастики сделал греческий доктор Клаудиус Гален (129—216 года нашей эры). Он считал, что гимнастика с использованием каната лучшая по сравнению с другими видами спорта. В Европе о данном виде гимнастики вспомнили в 1544 году. Спорт рекомендовали для укрепления здоровья детей и взрослых, но о соревнованиях речи не было. Первое серьезное соревнование по лазанию на канат были Эллинские игры 1859 года. Позже данный спорт иногда участвовал в олимпийской программе с 1896 по 1932 года.

ТЕХНИКИ ЛАЗАНЬЯ ПО КАНАТУ

техника в три приёма

техника в два приёма

без использования силы
НОГ



Техника лазанья в три приёма

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



Вис на канате.
Руки выше подбородка,
СТОПЫ захватывают канат.

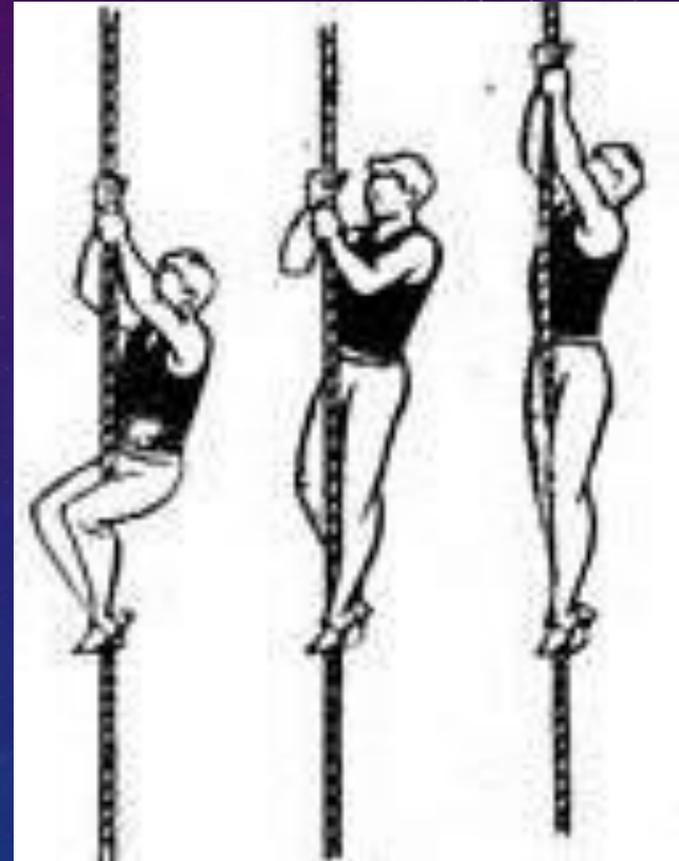


ЛАЗАНЬЕ

1 – сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат стопами;

2 – разгибая ноги, подтянуться на руках;

3 – поочередно перехватить руки вверх и принять исходное положение.



1

2

3

Техника лазанья в два приёма

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



Вис на правой (левой) руке, другая держит канат на уровне подбородка, стопы захватывают канат.



ЛАЗАНЬЕ

1 – сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат стопами;

2 – разгибая ноги, подтянуться на правой (левой) руке, а другой перехватить канат вверх как можно выше.



1



2



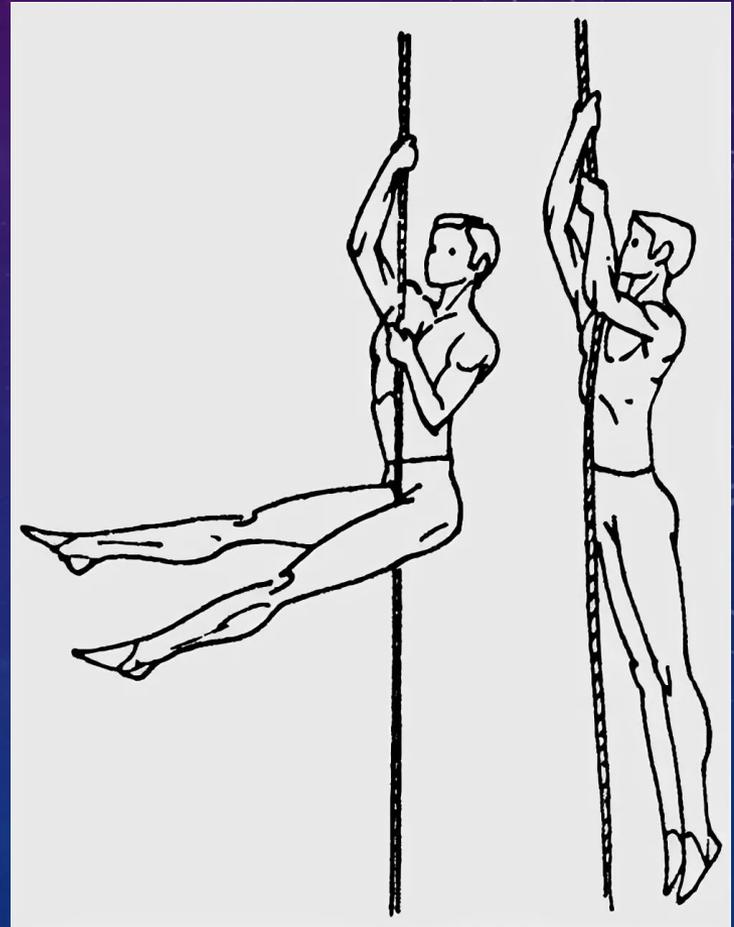
1

2

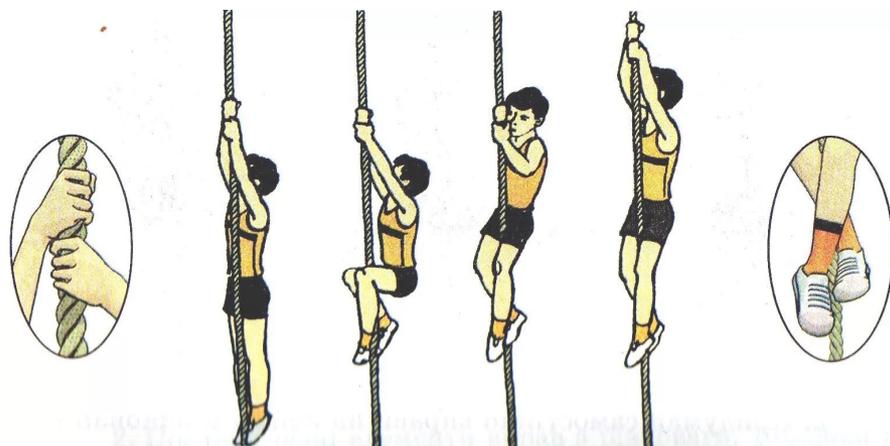
Техника лазанья без использования силы ног

ЛАЗАНЬЕ

Каждый раз
подтягиваясь,
руки поочередно
перемещаются
вверх по канату.



ВЫВОД: ОСВОЕНИЕ
ТЕХНИКИ ЛАЗАНЬЯ
ПО КАНАТУ
СПОСОБСТВУЕТ
БОЛЕЕ
РАЦИОНАЛЬНОМУ
РАЗВИТИЮ
ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ И ЛУЧШИМ
ОЦЕНКАМ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ



ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ

- 1) Когда было первое упоминание о лазанье по канату?
- 2) Сколько приемов существует? Перечислите их
- 3) Какие могут быть ошибки при лазанье по канату в три приема
- Ответы можно отправить в дневник или на почту anckudinowakarina202014@yandex.ru