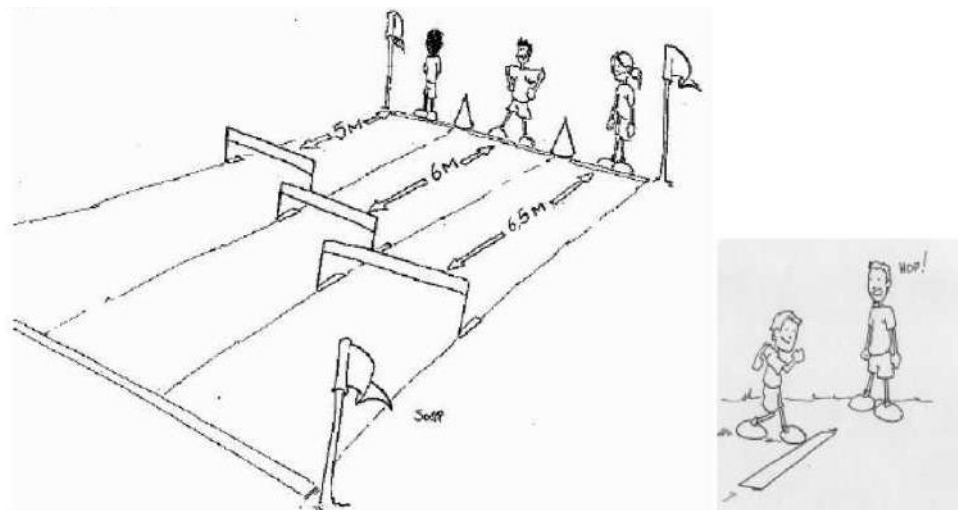


Карточка Б-1.2

## Стартовое положение

Задача: обучать технике преодоления дистанции между линией старта и первым препятствием.

Задание: в распоряжении участников есть 3 различных варианта расстояния до первого барьера (от 5 до 7 м), и бег организуется следующим образом:

- начать с планки, расположенной на земле;
- преодолевать безопасные низкие препятствия, расположенные на расстоянии 5 м, 6 м, 7 м от старта.

Вероятное поведение занимающихся: хотя препятствия низкие и безопасные, новички могут замедлять бег как перед препятствием, так и после его преодоления.

Инструкции по выполнению упражнения:

- не замедлять бег перед преодолением препятствия;
- бежать до финишной линии;
- после преодоления препятствия быстро переходить к бегу.

Рекомендации:

- постепенное ускорение по мере приближения к препятствию;
- увеличивающаяся амплитуда шага;
- выполнять отталкивание далеко от препятствия;
- после преодоления препятствия выполнять активное и сбалансированное приземление.

Последовательность обучения:

- менять дистанции;
- бежать парами;
- ввести хронометраж;
- переходить к играм.

Безопасность:

- безопасные трассы, доступные препятствия, правильная организация группы.

Инвентарь:

- барьеры и вертикальные маркеры.