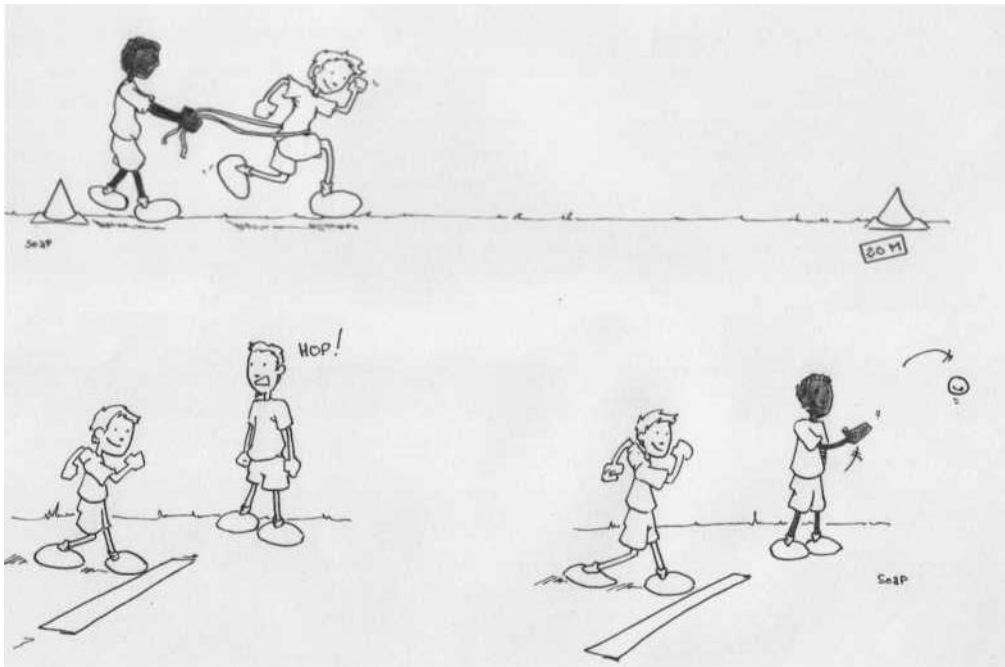


Карточка Б-3.5

Задание: спортсмены должны активно реагировать на звуковой или визуальный сигнал, преодолевая сопротивление партнера или снаряда.

Вероятное поведение занимающихся: юным спортсменам трудно оставаться в положении «внимание» и быстро начать бег из-за оказываемого сопротивления.

Инструкции по выполнению упражнения:

- начинать бег, сохраняя наклон, и не выпрямляться раньше времени;
- подбирать оптимальную амплитуду шага.

Рекомендации:

- туловище наклонено вперед;
- толчковая нога слегка согнута;
- сохранять осанку.

Последовательность обучения:

- менять величину сопротивления (оно не должно быть чрезмерным);
- изменять дистанции;
- повышать скорость реакции на звуковой или визуальный сигнал стартера;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность, работа в парах - спортсмены одного веса и примерно одинаковые по силам.

Инвентарь:

- канаты или подобные предметы, вертикальные маркеры.