

Карточка Б.6-4

Задача: совершенствовать технику бега по виражу.

Задание: стараться бежать по оборудованным виражам с различным радиусом с высокой скоростью.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто выполняют бег по виражу с техническими ошибками (неправильное положение туловища, рук).

Инструкции по выполнению упражнения:

- не менять на вираже технику бега;
- наклоняться внутрь о время бега по виражу.

Рекомендации:

- следовать предложенным инструкциям;
- стараться не менять технику при беге в различных направлениях (по левому и правому виражу).

Последовательность обучения:

- постоянно менять радиус виражей;
- увеличивать скорость бега;
- выбор левого или правого виража должен быть неожиданным для спортсмена;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность;
- правильная организация группы.

Инвентарь:

- вертикальные маркеры.