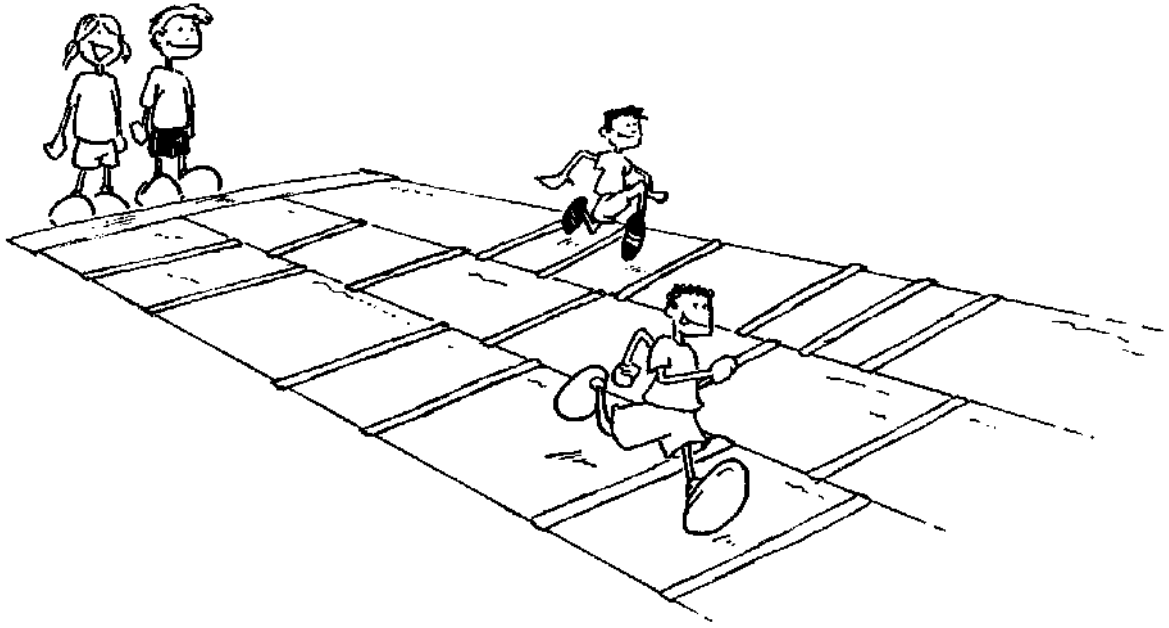


Карточка Б-7.2

Задача: обучать бегу с изменением длины шагов.

Задание: пробегать по дистанции через планки, положенные на различном расстоянии.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно бежать с ритмом, который отличается от привычного; они часто смотрят на стопы и приземляются на пальцы ног.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бежать как можно естественнее;
- не смотреть вниз.

Рекомендации:

- бежать внутри размеченных коридоров;
- сохранять скорость бега.

Последовательность обучения:

- учить изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм.

Безопасность:

- безопасное покрытие и маркеры;
- свободная площадка.

Инвентарь

- горизонтальные маркеры.