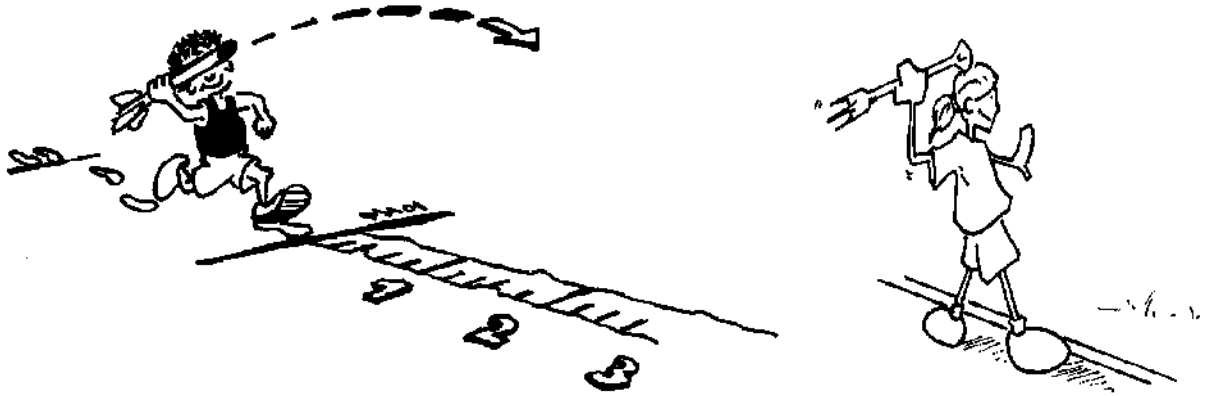


Карточка М-1.1

Задача: обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой.

Задание: метать безопасный и легкий снаряд (не более 0,5 кг) в цель одной рукой из положения стоя, стопы параллельны; рука, выполняющая метание, должна быть поднята над плечом.

Возможное поведение занимающихся: спортсмены сгибают туловище и поворачиваются боком в направлении метания, что мешает точности броска.

Инструкции по выполнению упражнения:

- добиваться, чтобы ось тела составляла прямую линию;
- смотреть в цель;
- рука, выполняющая метание, поднята над плечом.

Рекомендации:

- таз зафиксирован;
- рука поднята над плечом.

Последовательность обучения:

- менять легкие снаряды;
- менять цели;
- переходить к играм.

Безопасность:

- правильная организация группы;
- безопасные снаряды.

Инвентарь:

- легкие снаряды различных весов, обозначенные «мишени».