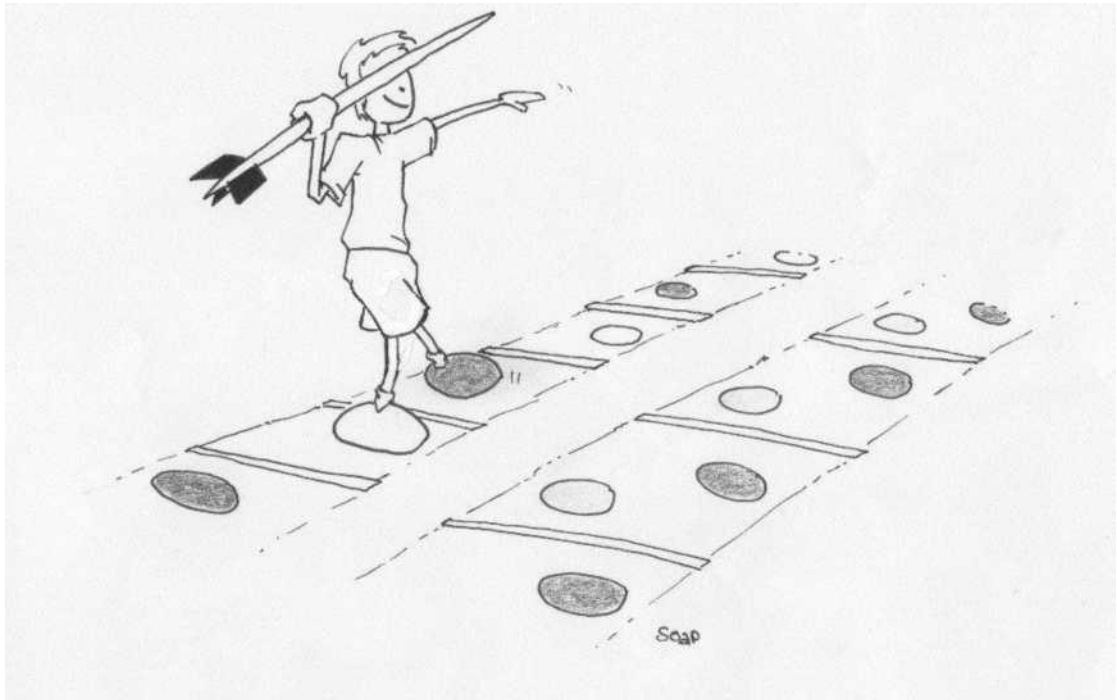


Карточка М-1.4

Задача: создать представление о разбеге скрестными шагами.

Задание: последовательно выполнять метание на различное расстояние, стоя боком в направлении метания.

Вероятное поведение занимающихся: скрестные шаги незнакомы юным спортсменам, им сложно координировать шаги и правильно удерживать копье, которое раскачивается из стороны в сторону.

Инструкции по выполнению упражнения:

- удерживать копье в направлении метания;
- пытаться ритмично выполнять скрестные шаги.

Рекомендации:

- стараться выполнять именно скрестные шаги;
- надежно удерживать копье в направлении метания.

Последовательность обучения:

- менять ритм скрестных шагов;
- постепенно увеличивать длину копья.

Безопасность:

- правильная организация группы;
- четкая разметка в зоне метаний.

Инвентарь:

- различные копья, вертикальные маркеры.