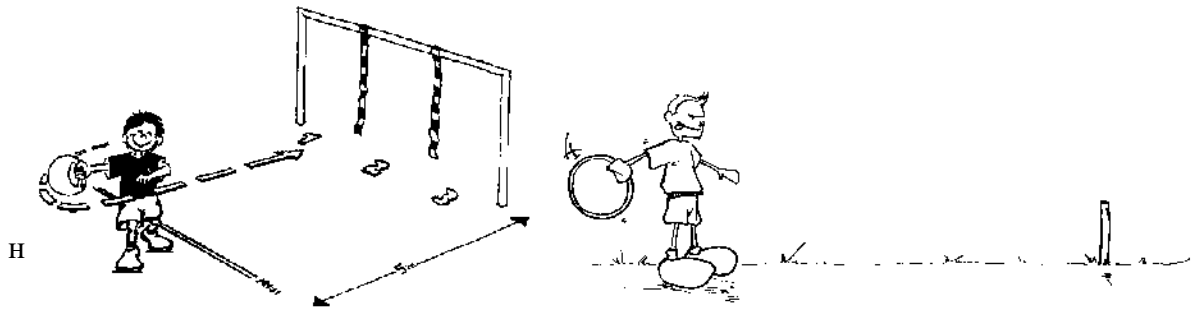


Комплекс М-3: Метание с поворотом  
 Карточка М-3.1



выполнить метание в нужном направлении; метатели-правши отводят левое плечо назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- находиться перед целью;
- смотреть в направлении цели;
- при метании снаряд должен находиться на расстоянии от туловища

Рекомендации:

- метать снаряд вперед и прямо;
- свободная рука не расслабляется;
- не откидываться назад;
- сохранять равновесие после выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- изменять расположение цели (приближать, удалять);
- менять снаряды;
- переходить к играм

Безопасность:

- безопасные снаряды для метаний;
- правильная организация группы

Инвентарь

- различные снаряды для метаний;
- хорошо

видимая

мишень