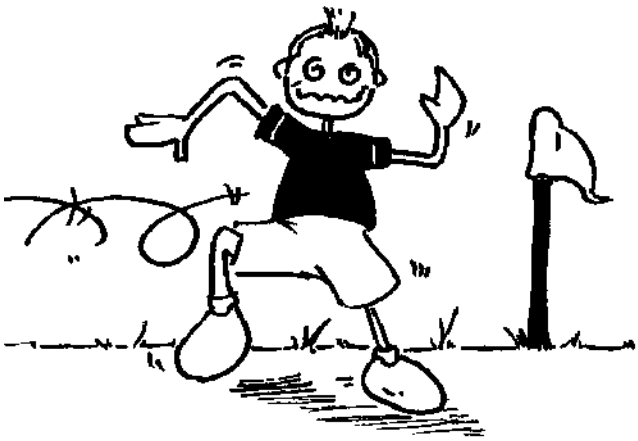
Карточка М-3.3



Задача: обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом

Задание: осваивать «вращательную» ходьбу; спортсмены должны идти вдоль линии, выполняя вращательные движения: стопы поочередно ставятся под углом 45°, 90° и более к направлению движения;

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно перенести вес тела на пятку или на стопу без движения бедрами назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- ставить стопы активно;
- не смотреть вниз

Рекомендации:

- сохранять равновесие;
- следить за вращением;
- двигаться вдоль прямой линии

Последовательность обучения:

- идти с выпрямленным туловищем или с наклоном вперед;
- выполнять упражнение с вращением влево, затем вправо;
- выполнять метание после ходьбы с вращением;
- переходить к играм

Безопасность:

- ровная поверхность

Инвентарь:

- маркеры, снаряды для метаний