

Карточка М-3.5

Задача: обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов

Задание: выполнять метание в цель с вращением после нескольких шагов боком, слева и справа; максимальный вес снаряда 1 кг

Вероятное поведение занимающихся: после ходьбы вращение неуверенное, снаряд перед выпуском часто находится впереди спортсмена, а не сбоку

Инструкции по выполнению упражнения:

- при постановке левой стопы перед вращением отводить снаряд назад;
  - придерживаться ритма шагов: длинный шаг левой - короткий правой - левой - вращение;
  - туловище и взгляд направлены в направлении метания
- Рекомендации:
- стараться показать хороший результат;
  - удерживать равновесие во время фазы выпуска снаряда;
  - смотреть в цель во время фазы выпуска снаряда

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания;
- изменять варианты подхода;
- переходить к играм

Безопасность:

- правильная организация группы;
- правильно размеченная зона для метаний

Инвентарь:

- снаряды, вертикальные маркеры, цели (мишени)