

Карточка П-1.4

Задача: обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком.

Задание: прыгать через невысокие препятствия справа налево, и наоборот.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены обычно прыгают с акцентом на продвижение вперед или назад, а не вправо - влево; часто сгибают туловище.

Инструкции по выполнению упражнения:

- следить за направлением движения;
- при прыжках помогать себе руками.

Рекомендации:

- прыгать ритмично;
- не прыгать вперед или назад.

Последовательность обучения:

- менять препятствия, постепенно увеличивая высоту;
- прыгать одновременно с другим спортсменом;
- переходить к играм.

Безопасность:

- нескользкая поверхность, препятствия соответствующей высоты.

Инвентарь:

- низкие барьеры (препятствия);
- горизонтальные маркеры.