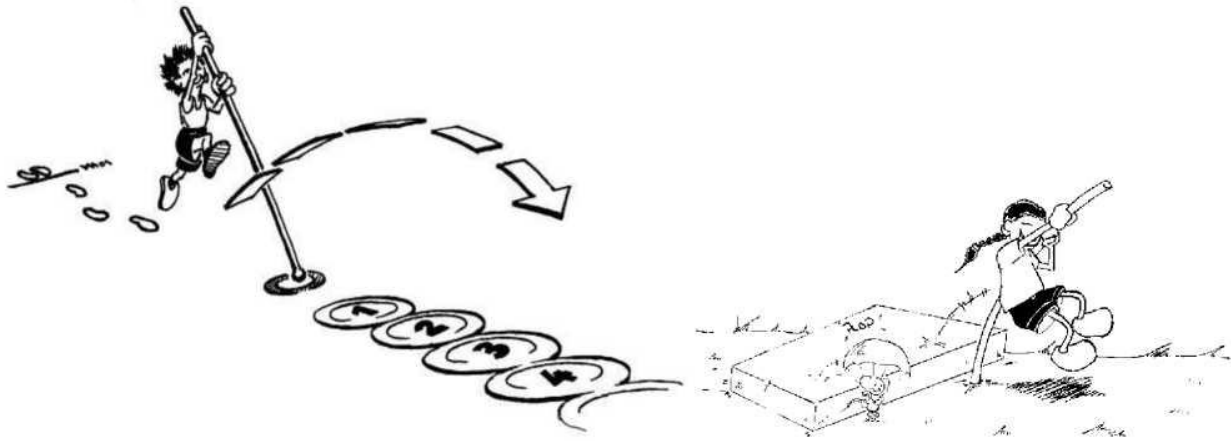


Карточка П-2.1

Задача: обучать технике виса и приземления с шестом.

Задание: начинать прыжок с жесткой и невысокой платформы, выполнять прыжок, оттолкнувшись от шеста, и приземлиться на обе ноги.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто прыгают, не оттолкнувшись от шеста, шест часто падает во время прыжка.

Инструкции по выполнению упражнения:

- не выпускать шест из рук;
- «проносить» шест вперед;
- приземляться мягко.

Рекомендации:

- приземляться вперед на обе ноги в направлении прыжка;
- отталкиваться от шеста и «проносить» его вперед;
- не выпускать шест из рук.

Последовательность обучения:

- изменять высоту платформы;
- изменять зону приземления;
- несколько менять высоту хвата;
- переходить к играм

Безопасность:

- мягкая безопасная зона приземления.

Инвентарь:

- короткие шесты.