

## Карточка П-2.2



Задача: обучать технике отталкивания от шеста.

Задание: перепрыгивать через неподвижную платформу после отталкивания с помощью шеста.

Вероятное поведение занимающихся: занимающиеся часто не используют шест при прыжке через платформу, они пытаются просто оттолкнуться и прыгнуть.

Инструкции по выполнению упражнения:

- не выпускать шест из рук;
- проносить шест вперед;
- поднимать стопы, чтобы приземлиться на платформу

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 и невысокая платформа;
- безопасная зона приземления;
- пригодные шесты.

Инвентарь:

- короткие шесты, зона приземления.