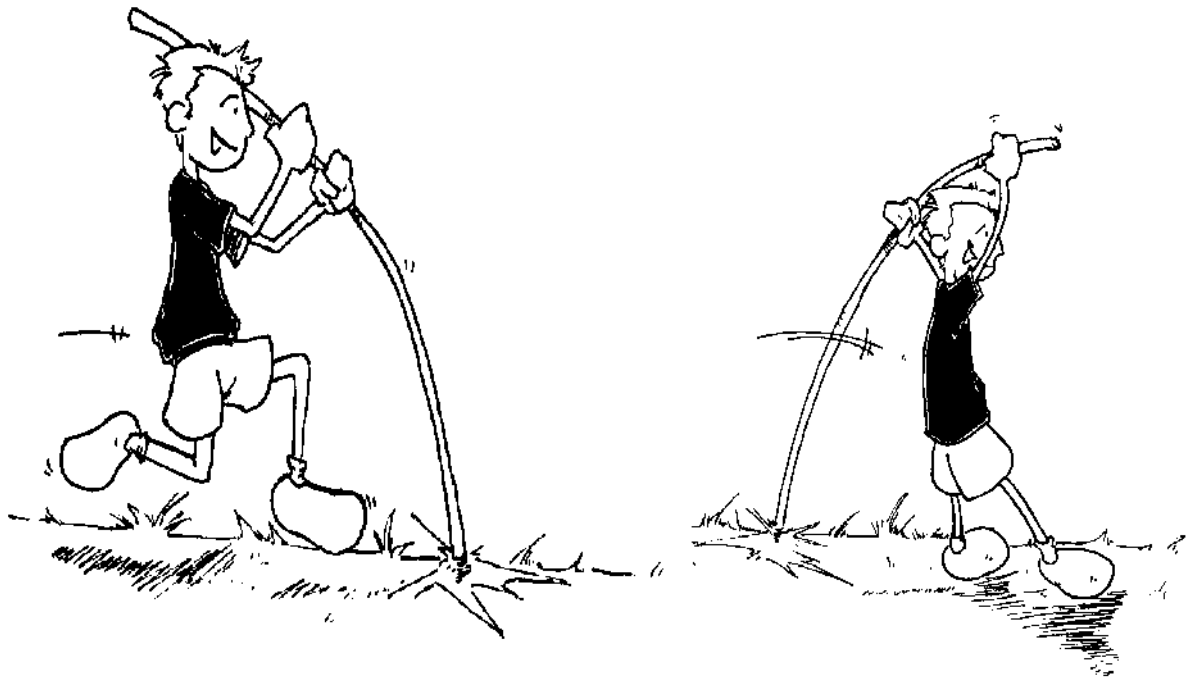


Карточка П-2.3

Задача: обучать технике ходьбы с шестом с последующей постановкой шеста.

Задание: нести шест при ходьбе, затем постановка шеста и отталкивание; повторить эту последовательность несколько раз.

Вероятное поведение занимающихся: занимающимся трудно отталкиваться после постановки шеста.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сохранять равновесие;
- приземляться мягко;
- не выпускать шест из рук.

Рекомендации:

- ритмично переходить к постановке шеста, отталкиванию и приземлению.

Последовательность обучения:

- нести шест с правой и левой стороны;
- выполнять широкие шаги при ходьбе с шестом;
- постепенно переходить от ходьбы к медленному бегу;
- переходить к играм.

Безопасность:

- мягкая и нескользкая поверхность.

Инвентарь:

- пригодные шесты.