

Карточка П-2.4

Задача: обучать технике бега с шестом.

Задание: выполнять в одном упражнении несколько раз серию: разбег - постановка шеста – отталкивание.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не могут контролировать колебания шеста во время разбега.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бегать с расслабленными плечами;
- стараться держать шест строго в направлении бега.

Рекомендации:

- держать шест крепко, в направлении бега;
- свободно нести шест в разбеге.

Последовательность обучения:

- добиваться стабильной техники выполнения упражнения;
- постепенно увеличивать скорость выполнения упражнения;
- переходить к играм.

Безопасность:

- хорошая организация группы;
- пригодные шесты.

Инвентарь:

- шесты, горизонтальные и вертикальные маркеры.