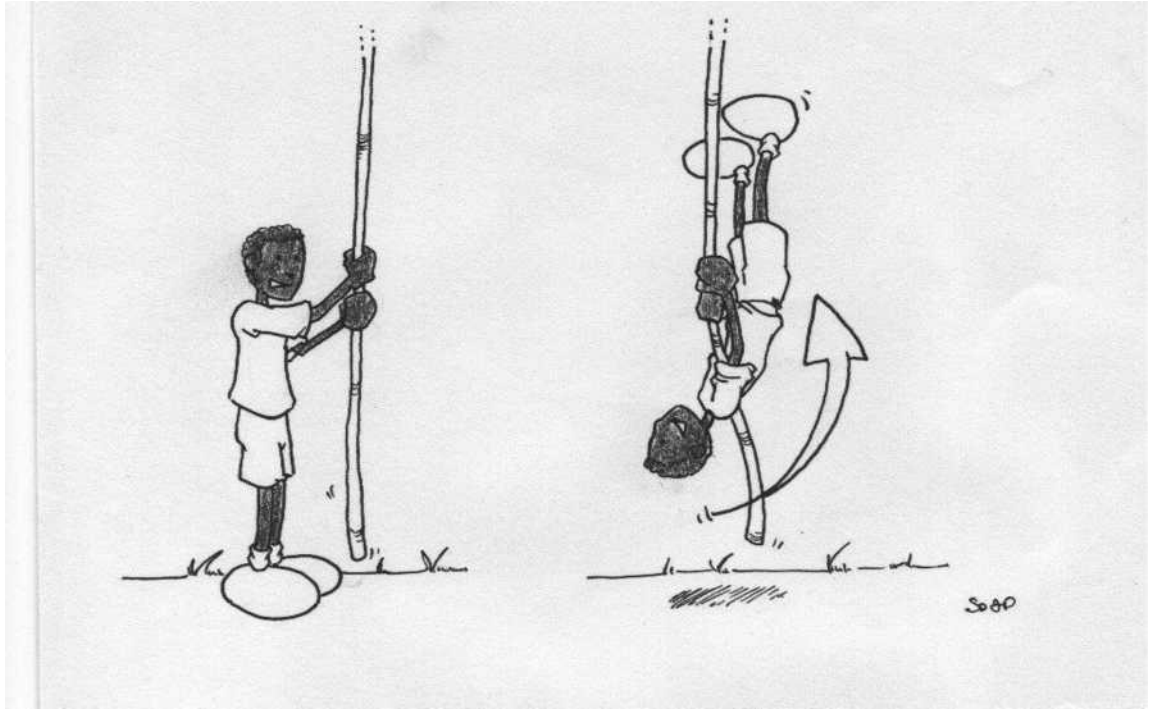


Карточка П-2.5

Задача: обучать преодолению планки.

Задание: из виса на канате поднимать ноги и перекидывать их назад через голову.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам трудно выполнять упражнение - слабые мышцы, недостаточная координация для выполнения необычного упражнения.

Инструкции по выполнению упражнения:

- прижимать стопы (одну к другой) и вытягиваться в линию с туловищем;
- поднимать стопы как можно выше;
- крепко удерживать в руках канат.

Рекомендации:

- крепко держать шест;
- следить за точностью выполнения задания.

Последовательность обучения:

- «толкать» планку ногами при переносе ног назад;
- не «заваливаться» назад, держать ноги вместе;
- переходить к играм.

Безопасность:

- контроль уровня подготовленности детей;
- мягкая поверхность под висающим канатом или маты.

Инвентарь:

- подвешенный канат, маты.