



Задача: обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом.

Задание: объединить отталкивание вперед и вверх в целостное движение (с короткого разбега), чтобы перепрыгнуть через возвышение; спортсмены держат шест произвольно.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто не опираются на шест во время прыжка, пытаясь просто оттолкнуться от дорожки.

Инструкции по выполнению упражнения:

- отталкиваться от шеста, чтобы запрыгнуть на платформу;
- приземляться на обе ноги.

Рекомендации:

- объединять бег и прыжок в целостное двигательное действие;
- отрабатывать правильную траекторию прыжка;
- выполнять по прямой движение в последовательности отталкивание / постановка шеста / приземление в направлении прыжка.

Последовательность обучения:

- постепенно увеличивать высоту прыжка;
- менять траекторию прыжка (поворот на 90, 180, 270, 360 градусов);
- переходить к играм.

Безопасность:

- платформа оптимальной высоты;
- мягкая зона приземления.

Инвентарь:

- размеченная зона разбега, шесты, платформа.