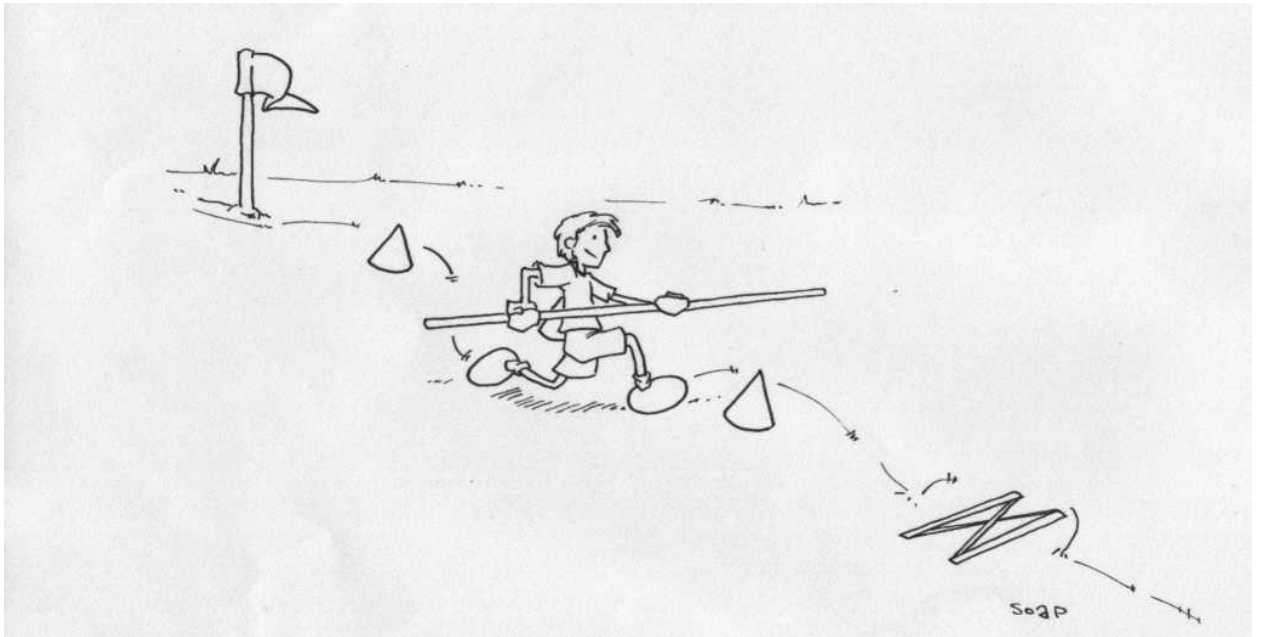


Карточка П-4.4

Задача: обучать разбегу с шестом.

Задание: выполнить разбег с шестом несколько раз.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены не могут сохранять структуру бега и ритм, когда держат шест; шест излишне раскачивается во время бега.

Инструкции по выполнению упражнения:

- бегать с расслабленными плечами;
- держать шест в направлении бега, по возможности избегая

колебаний.

Рекомендации:

- держать шест в направлении бега в зафиксированной позиции;
- бегать ритмично.

Последовательность обучения:

- применять различные варианты беговых упражнений;
- увеличивать скорость бега;
- переходить к играм.

Безопасность:

- правильная организация группы;
- пригодные шесты.

Инвентарь:

- шесты, вертикальные и горизонтальные маркеры.