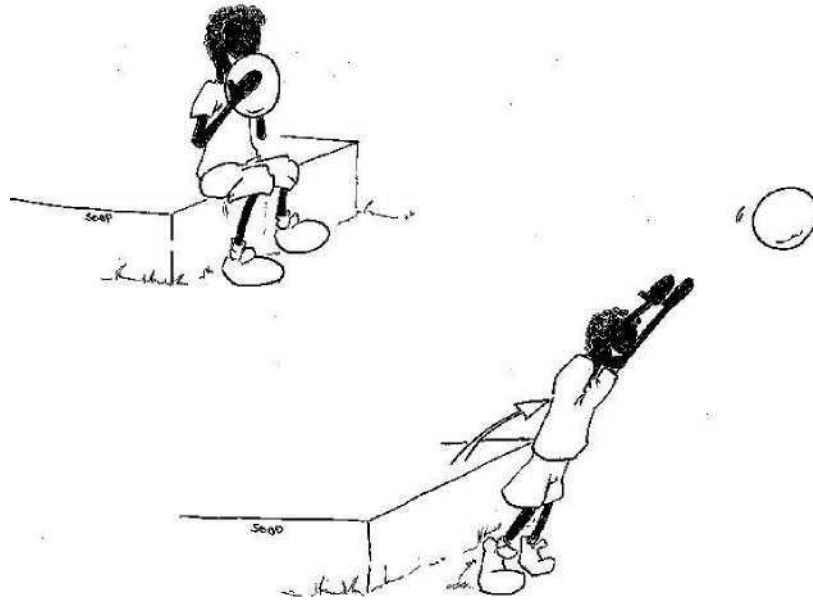


Карточка М-2.3

Задача: обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска

Задание: из положения сидя на возвышении спортсмены должны резко выпрямляться и выполнять метание за счет работы ног; вес снаряда не более 2 кг

Вероятное поведение занимающихся: новички метают без включения ног, отводя таз назад

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять метание, включая в движение ноги;
- удерживать равновесие при движении вперед

Рекомендации

- скоординированное движение ног (голеностопный, коленный и тазобедренный суставы составляют прямую линию);
- руки «подхватывают» движение ног;
- сохранять стабильное положение таза

Последовательность обучения:

- менять высоту возвышения;
- менять снаряды (форму, вес);
- менять варианты метания;
- переходить к играм

Безопасность:

- пригодные набивные мячи;
- правильная организация группы;
- нескользкая поверхность

Инвентарь: снаряды для метаний, платформа для седа в исходном положении