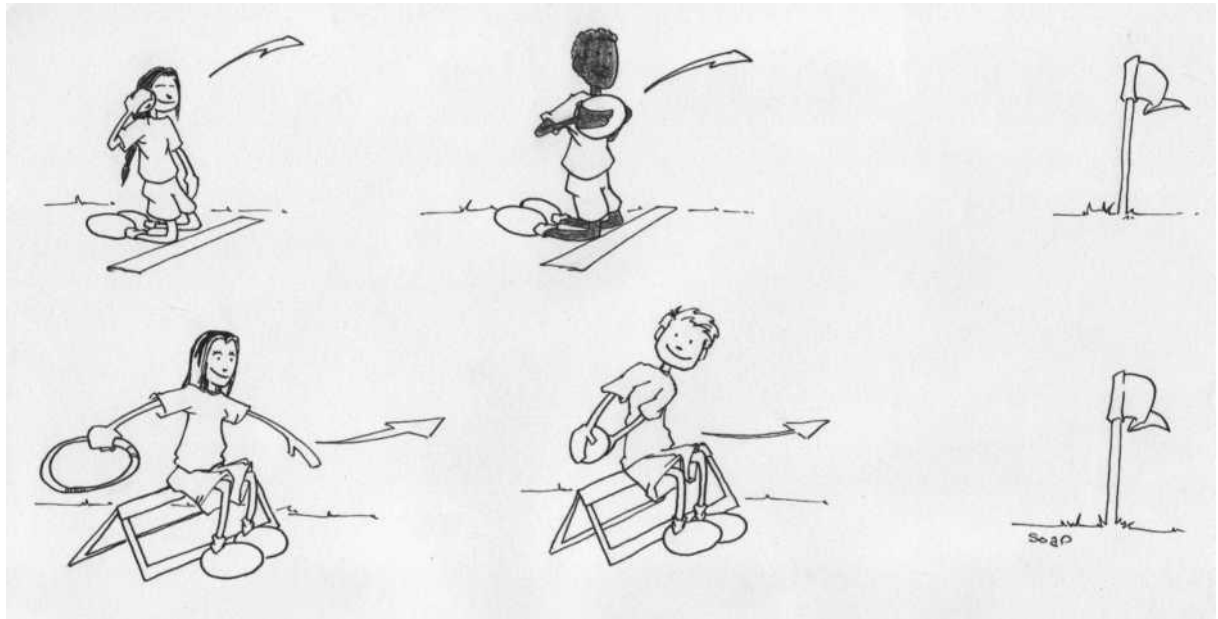


Карточка М-2.4

Задача: обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»

Задание: выполнять метания из различных исходных положений, от левого и правого плеча, от груди, с поворотом вправо и влево; вес снарядов - не более 1кг

Вероятное поведение занимающихся: новички не могут выполнить результативное метание, потому что они не «включают» бедра и таз при выпуске снаряда

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять движение с ускорением;
- учиться включать в работу ноги и таз

Рекомендации:

- не падать во время метания;
- наклоняться вперед после выпуска снаряда;
- делать акцент на метание вверх

Последовательность обучения:

- менять снаряды для метания (форму, вес);
- изменять способ захвата снаряда;
- переходить к играм

Безопасность:

- мягкая поверхность для метания с колена;
- пригодные снаряды

Инвентарь:

- различные снаряды;
- возвышения для седа в исходном положении;
- мишени