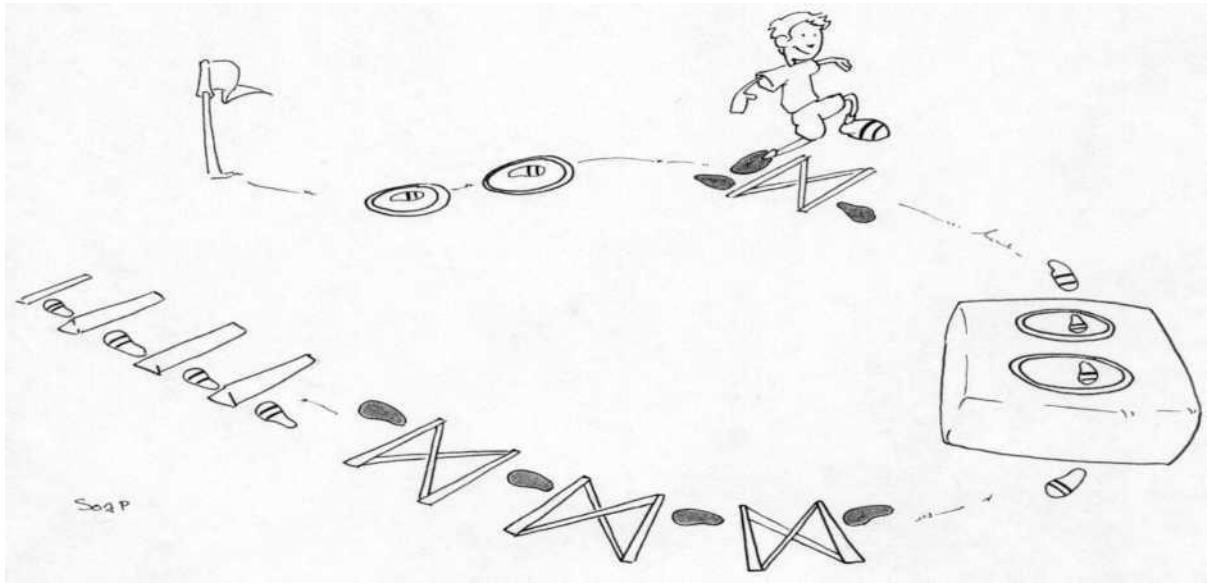


Карточка П-3.2

Задача: обучать технике серийного преодоления «горизонтальных препятствий» с короткого разбега по размеченной дистанции.

Задание: понять технику выполнения «скачка», выполняя различные подводящие упражнения; ограничивать прыжковую зону.

Пример: серия «скачков» по всей размеченной дистанции.

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам сложно скоординировать технику выполнения скачков, они теряют равновесие, часто не могут согласовать работу рук и «блокируют» их, чтобы обрести равновесие.

Инструкции по выполнению упражнения:

- пытаться дольше удерживаться в воздухе;
- помогать руками движению вперед.

Рекомендации:

- спортсмен может подпрыгивать и удобно ставить стопу при первом касании поверхности;
- спортсмен должен стараться сохранить равновесие во время «скачка» и после приземления.

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- постепенно увеличить количество «скачков»;
- переходить к играм.

Безопасность:

- мягкая поверхность, безопасные препятствия.

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры.