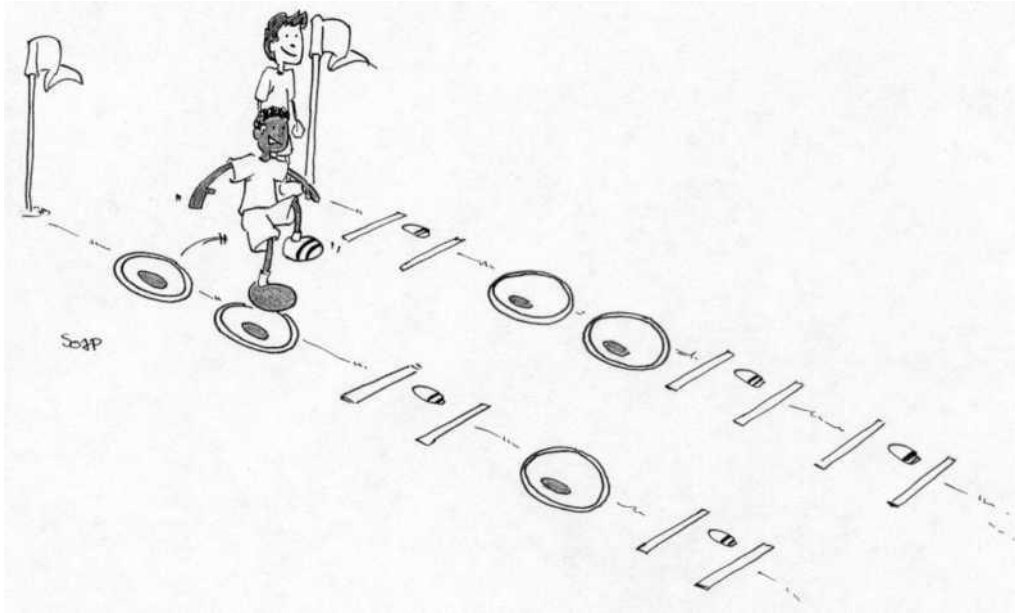


Карточка П-3.3

Задача: обучать последовательному выполнению связки «скачок - шаг» без потери скорости.

Задание: выполнять «скачок - шаг» на различной скорости и на различных ограниченных отрезках.

Вероятное поведение занимающихся: спортсмены часто выполняют короткие «скачки» и длинные «шаги»; они часто не могут выдерживать правильную прыжковую траекторию, теряют равновесие во время скачка; не используют руки и «свободную» ногу для продвижения вперед.

Инструкции по выполнению упражнения:

- выполнять связку «скачок - шаг» как цельное движение;
- не «заваливаться» во время прыжка.

Рекомендации:

- сохранять равновесие при выполнении прыжковой последовательности;
- стараться не терять скорость;
- правильно работать руками и «свободной» ногой.

Последовательность обучения:

- менять последовательность прыжков (двойной «скачок», «шаг» и двойной «шаг», и т.д.);
- добиваться синхронизации движения рук (как в беге или двумя руками одновременно);
- менять прыжковые зоны и длину прыжков;
- переходить к играм.

Безопасность:

- мягкая поверхность, безопасный инвентарь.

Инвентарь:

- вертикальные и горизонтальные маркеры.