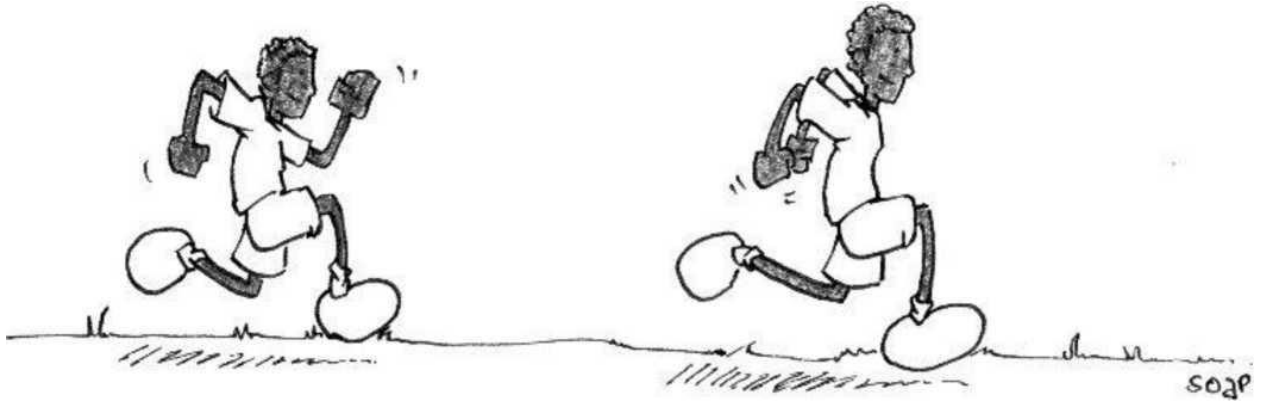


Карточка П-3.4

Задача: обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях.

Задание: выполнять сочетания «скачка» и «шага», меняя различные варианты работы рук (одновременно двумя руками, работа рук как в беге).

Вероятное поведение занимающихся: спортсменам очень трудно координировать движения рук при каждом отталкивании; руки обеспечивают равновесие, но не помогают продвижению вперед.

Инструкции по выполнению упражнения:

- начинать с небольших подскоков;
- стараться, чтобы руки и плечи были расслаблены при выполнении прыжков.

Рекомендации:

- добиваться хорошего равновесия во время серии прыжков;
- добиваться эффективной работы обеих рук.

Последовательность обучения:

- менять трассы;
- менять количество прыжков в одном упражнении;
- использовать как поочередную, так и синхронную работу рук;
- переходить к играм.

Безопасность:

- мягкая ровная поверхность.

Инвентарь:

- горизонтальные и вертикальные маркеры.