

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

часть 2

Опорный прыжок.

■ Прыжок ноги врозь через коня в длину.

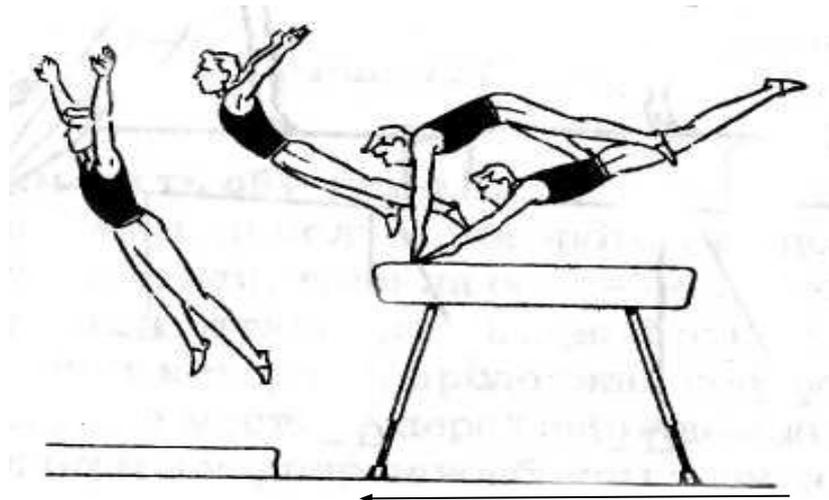
В целом техника выполнения данного прыжка мало отличается от техники выполнения прыжка ноги врозь через козла в ширину (слайд 87). Однако для выполнения прыжка ноги врозь через коня в длину требуется более энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч.

■ Типичные ошибки.

- Сравнительно низкий замах (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела коня).
- Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка руками получается загибающийся).
- Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
- Разгибание в тазобедренных суставах осуществляется только за счет поднимания плеч, а ноги продолжают движение вперед, что приводит к заваливанию плеч назад в момент приземления.
- Близкое приземление (менее чем 1,5 м).

■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку у места приземления, держать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости поддерживать под грудь. Вплоть до полного освоения прыжка страховку желательно осуществлять самому учителю.



Опорный прыжок.

■ **С косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня**

■ Для этого прыжка мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно).

■ При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот.

■ **Типичные ошибки.**

■ Ноги над снарядом не соединяются.

■ Слишком низкое положение таза над конем.

■ Руки на опору ставятся не параллельно.

■ **Страховка и помощь.**

Стоя у места приземления

боком к снаряду, одной рукой за плечо, другой за пояс или спину.

