Техника метания гранаты

Цель

Обучить технике метания гранаты

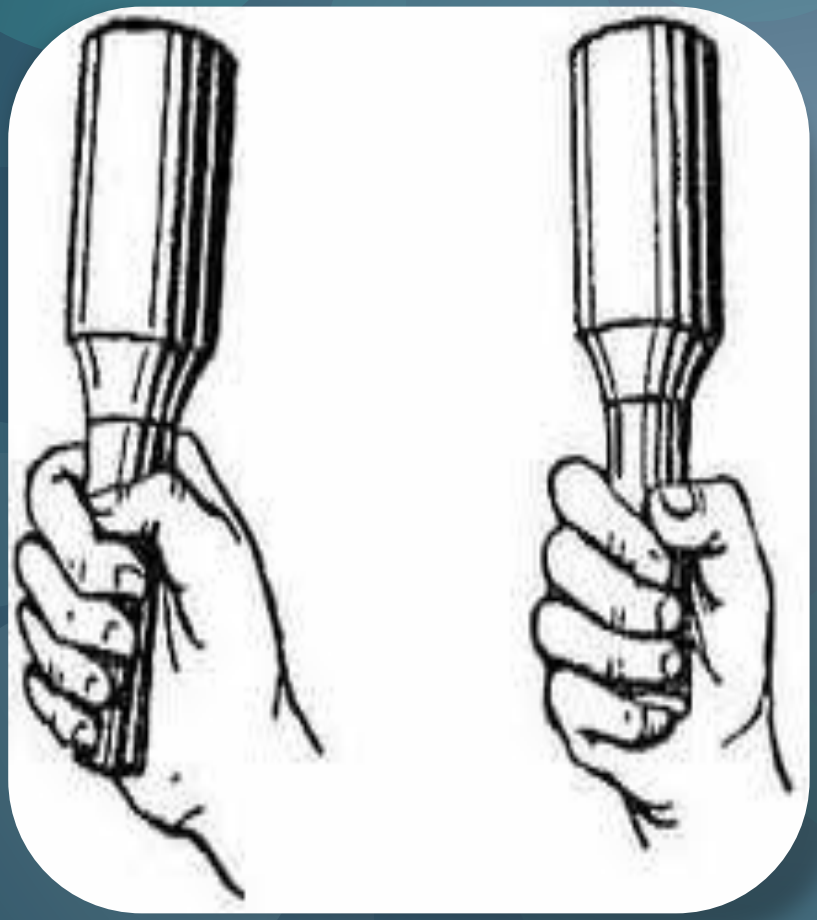
Задачи

- Обучить технике метания гранаты способом отведения вперед-вниз перед собой
- Содействовать развитию у учащихся подвижности в плечевых суставах и грудном отделе позвоночника
- Содействовать развитию внимания и воспитанию чувства коллективизма
- Содействовать усвоению учащимися знаний о технике выполнения метания гранаты

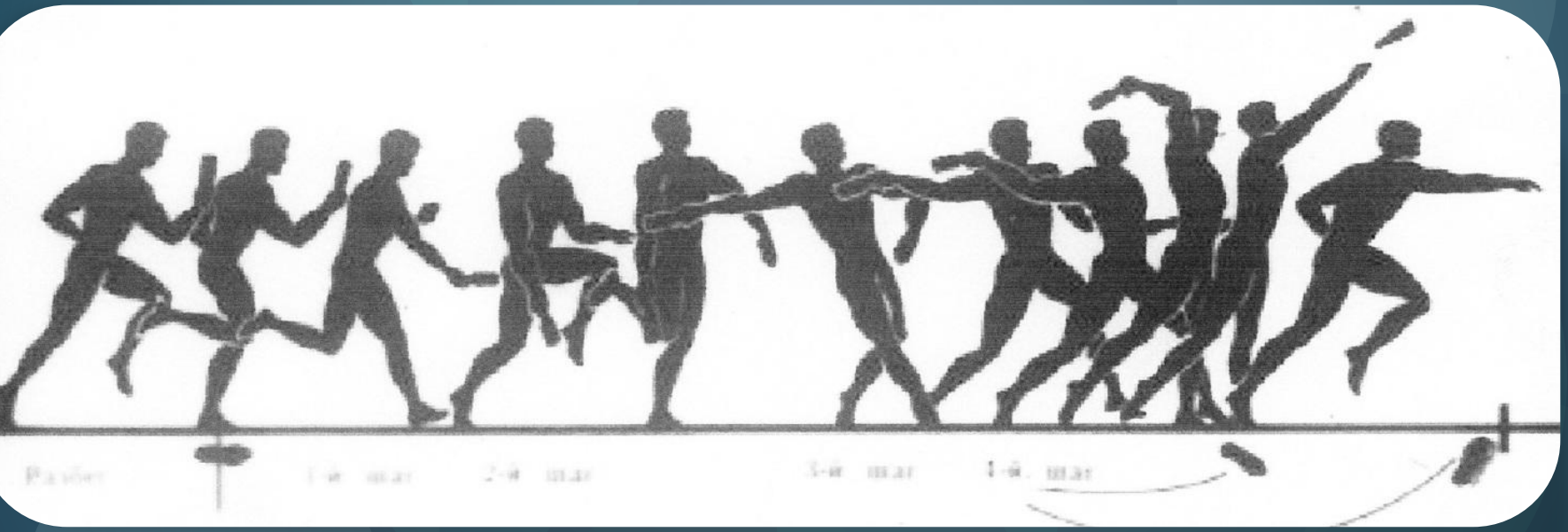
Виды техники метания гранаты

1. Метание гранаты с отведением вперед-вниз перед собой
2. Метание гранаты с отведением снаряда прямо вперед
3. Метание гранаты с отведением снаряда вверх-назад

Способы держания гранаты

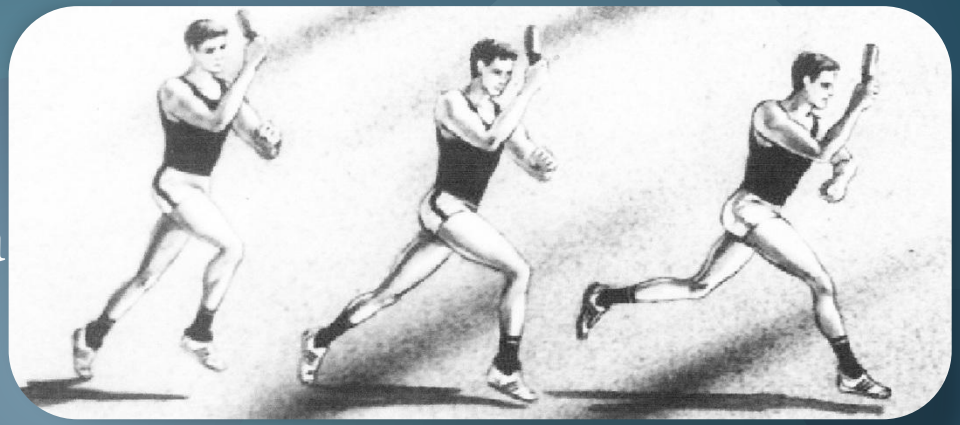


Метание гранаты выполняется с разбега на 4-5 бросковых шагах



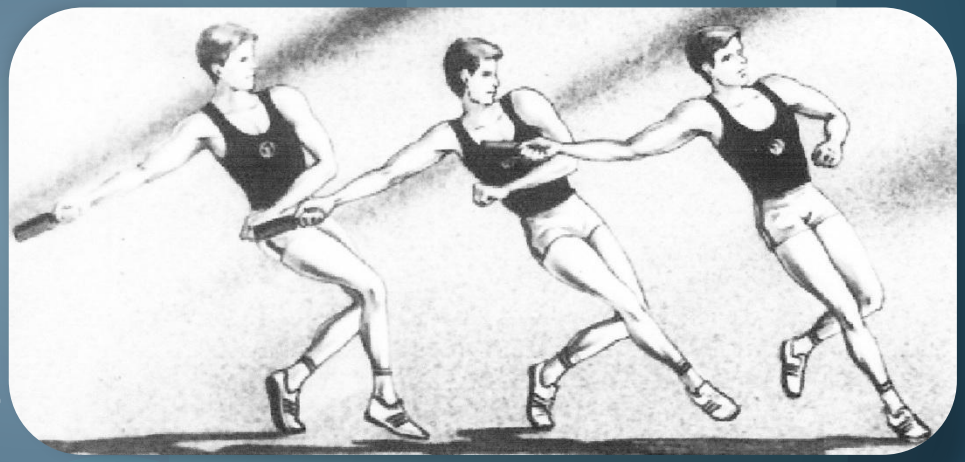
Метание гранаты с отведением вперед-вниз перед собой

- Ученик выполняет разбег 8-10 шагов ускоренный и ненапряженный, держа гранату перед собой. Вместе с первым бросковым шагом на контрольной линии ученик опускает руку с гранатой круговым движением вперед-вниз

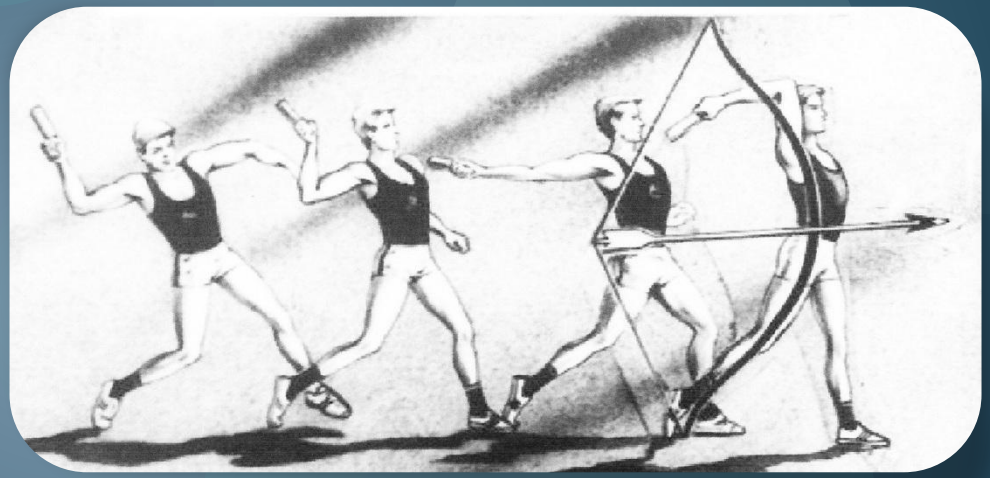


- На втором бросковом шаге правой ногой ученик продолжает круговое движение рукой.
- С началом третьего броскового шага учащийся отводит руку с гранатой

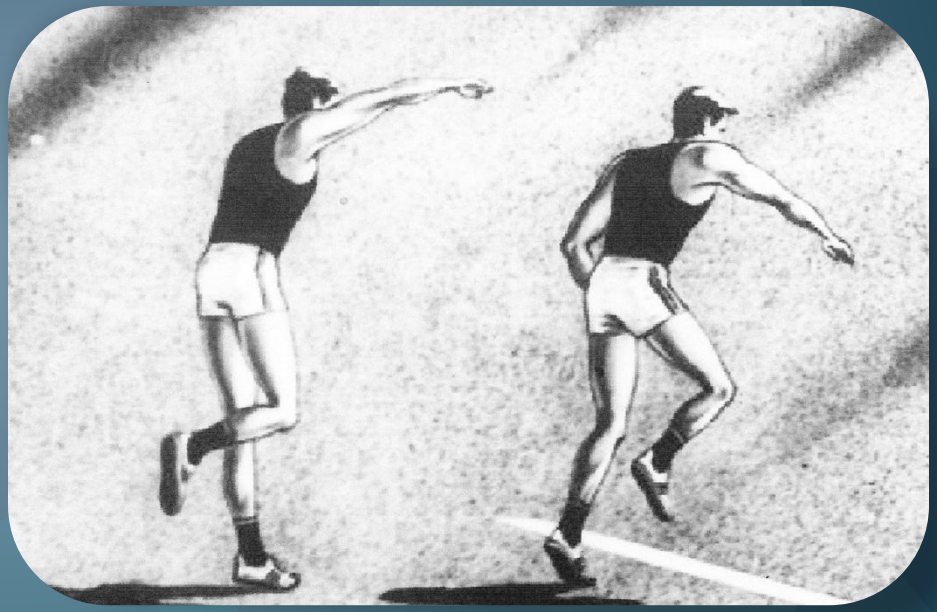
- Школьник быстро выносит развернутую правую ногу вперед вместе с отведением руки с гранатой. Рука прямая, ноги «обгоняют» туловище



- Уперевшись в землю левой ногой, ученик, выпрямляя правую ногу, поворачивается вперед тазом и грудью и через положение «натянутого лука» выполняет бросок. Рука с гранатой двигается локтем вперед в плоскости броска

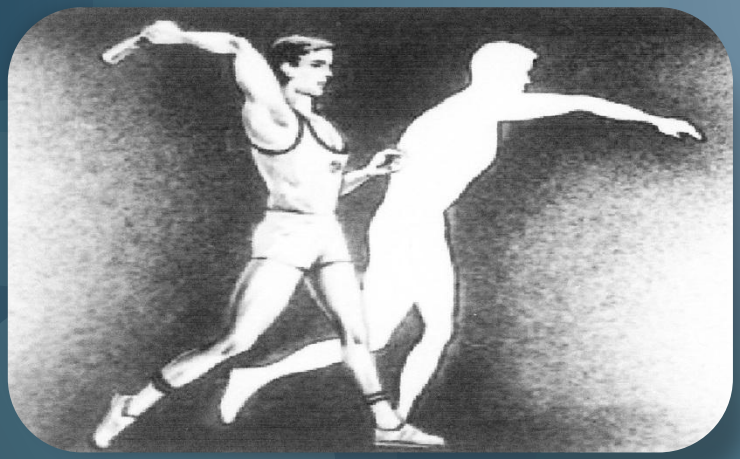


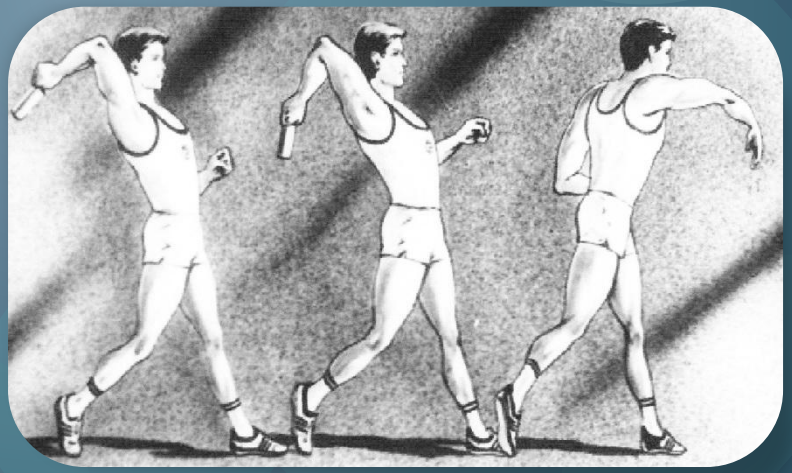
- Рывок выполняется захлестывающим движением выпрямляемой руки. Закончив бросок, ученик переступает на правую ногу, чтобы затормозить движение вперед и не выйти на границу места броска



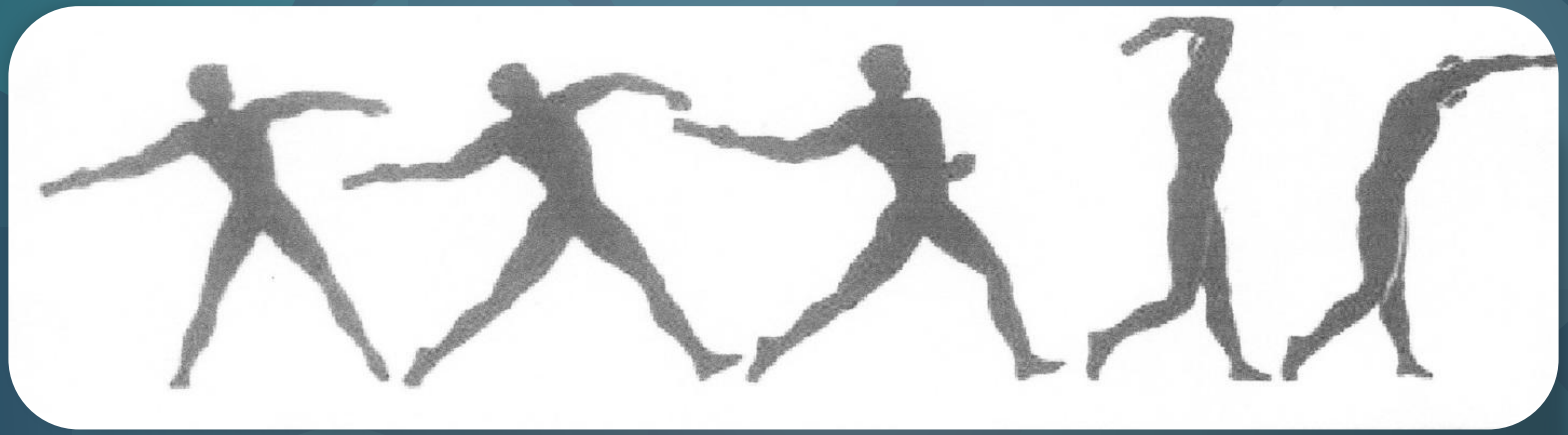
Обучение метанию гранаты

- Метнуть гранату коротким рывком с за хлёстом предплечьем и кистью
- Метнуть гранату после замаха сверху





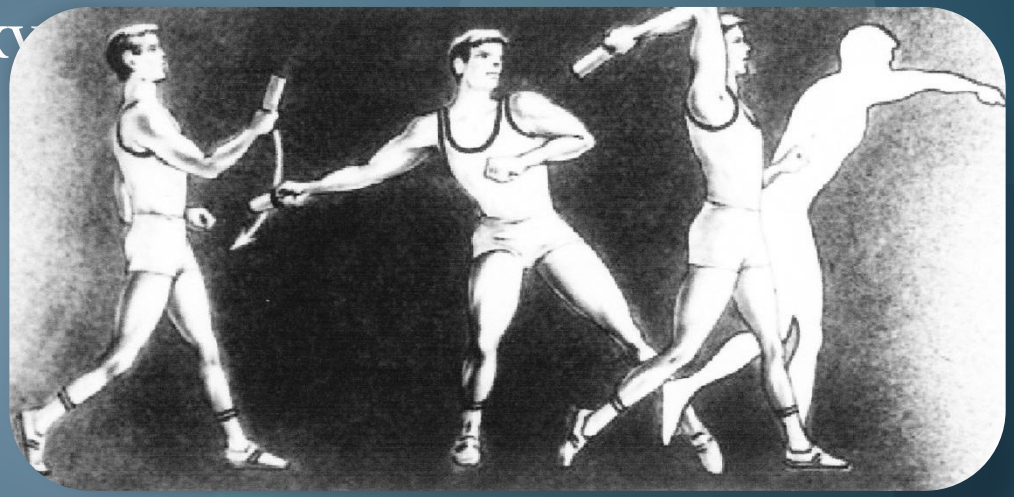
Метание гранаты с места из исходного положения с отведенной рукой



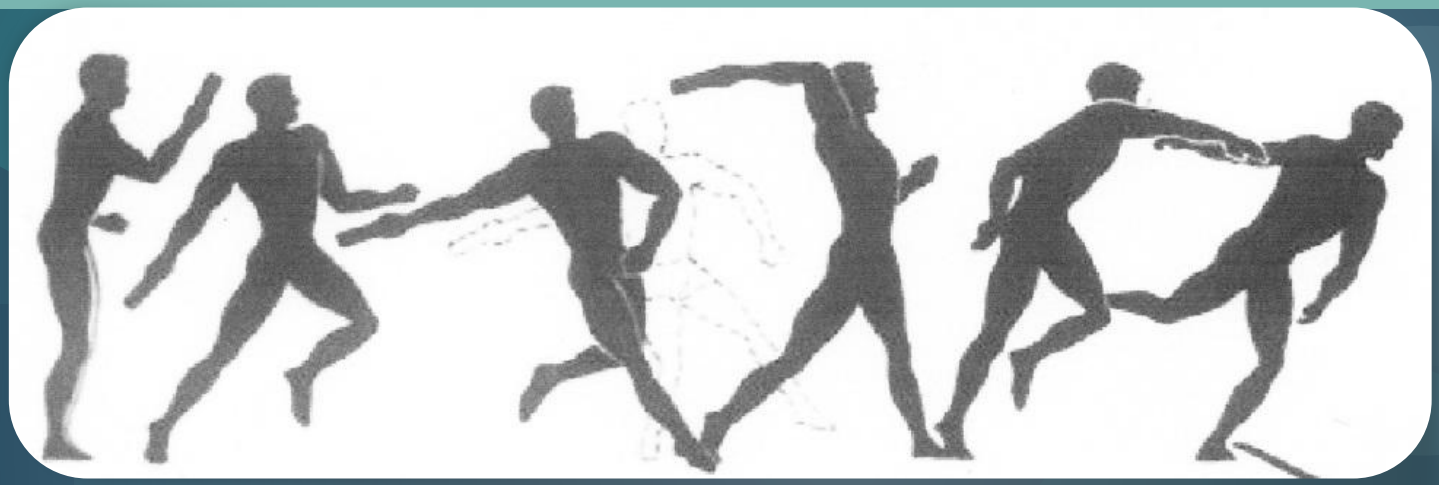
- Рука с гранатой продвигается локтем вперед, а кисть отстает от движения локтя, следую за ним

Метание гранаты с места с замахом снизу

- Замах выполнять по дуге вперед-вниз свободно разгибая руку назад, поворачивая кисть ладонью кверху. Одновременно пружинисто присесть на правой ноге. Повернуть туловище направо, немного наклониться и выставить левую ногу вперед

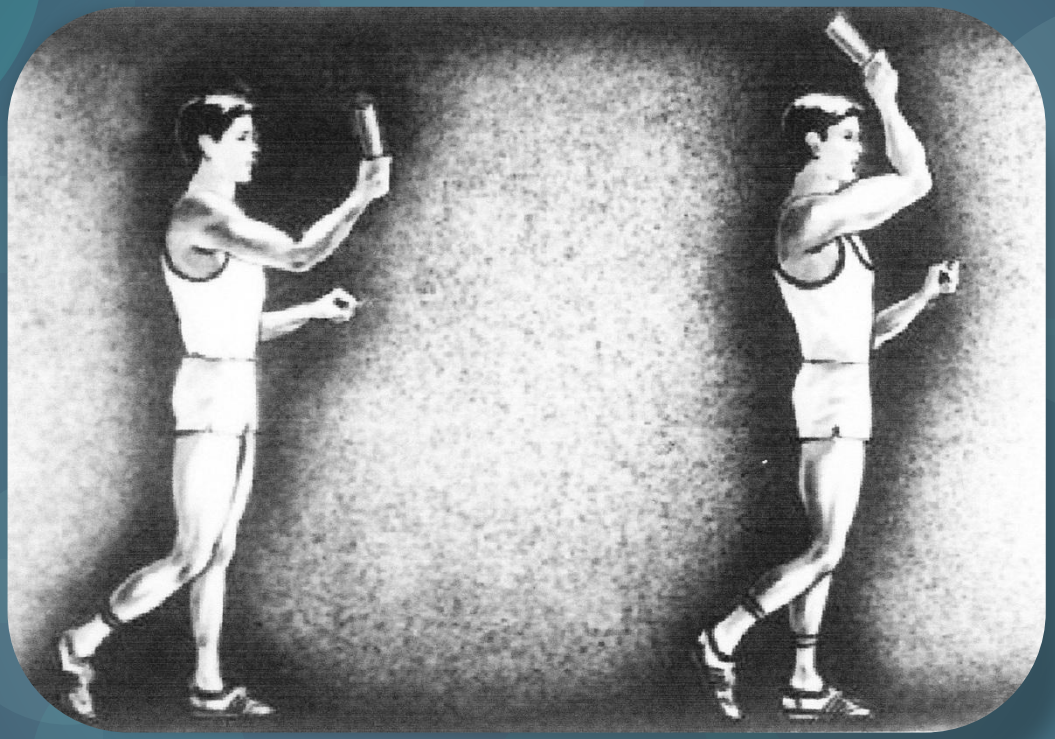


Метание гранаты с трех шагов



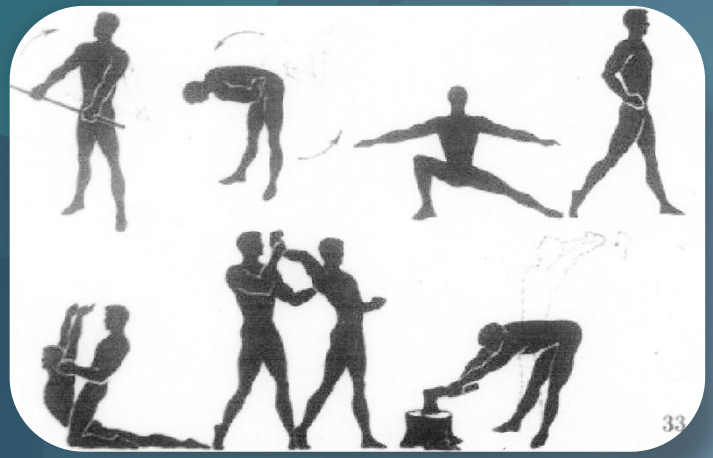
- Первый шаг левый ногой выполнить свободно, сделав гранатой замах назад. Правую ногу после отталкивания быстро вынести вперед на второй «скрестный» шаг. Также быстро выполнить шаг левой ногой.

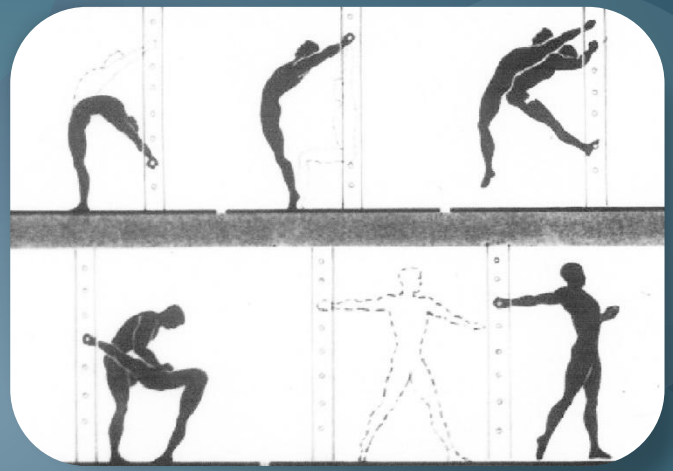
Обучение бегу с гранатой

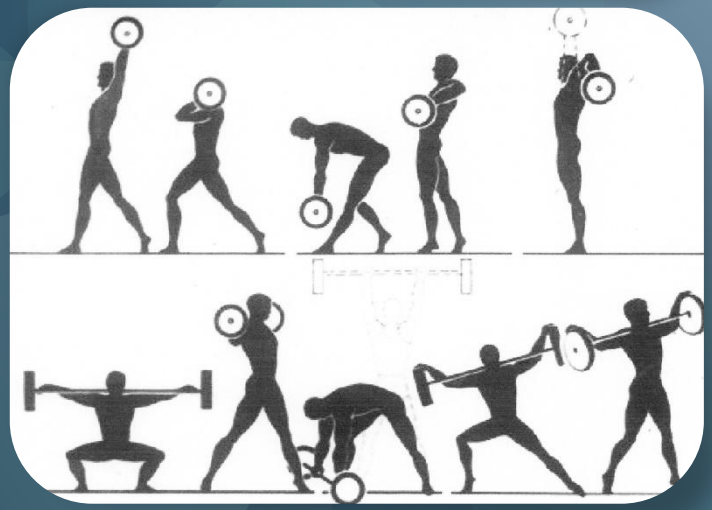


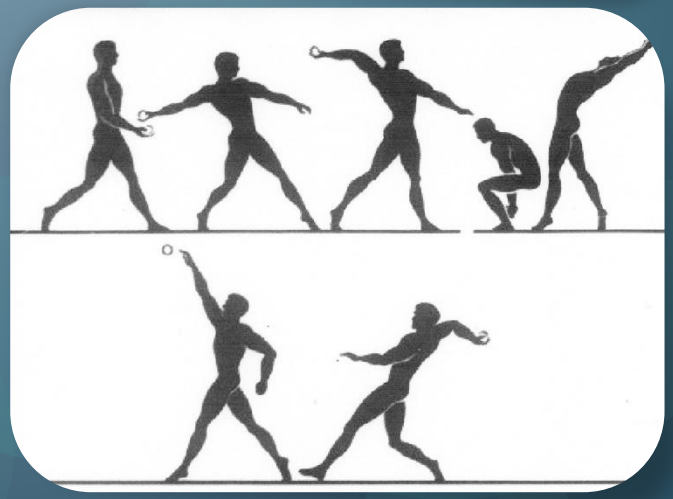
Держание гранаты при разбеге

Специальные упражнения для метания









СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!