

ТРЕНИРОВКА НА БЫСТРОТУ

Что такое быстрота?

Быстрота – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

Подумай и приведи пример упражнения, которое направлено на развитие быстроты.

Выбери 1 из 2 упражнений.

Внимательно изучи его выполнение.



40 секунд работы – 20 секунд отдыха.

2 подхода к каждому упражнению.



Внимательно слушай, я буду подсказывать и поддерживать.

1

Шаг на месте с высоким подниманием бедра



NORMAL

Бег на месте с высоким подниманием бедра



NORMAL+

2

Прыжки с высоким подъемом ног



NORMAL

Бег на месте с хлопками пяток по ягодицам



NORMAL+

3

Быстрая перестановка ног вперёд и назад



NORMAL

Быстрая перестановка ног в стороны



NORMAL+

4

Приставные шаги



NORMAL

Скрестный шаг (кариока)



NORMAL+

5

Приседания с касанием пола



NORMAL

Выпады с прыжками



NORMAL+

6

Прыжки с поворотом



NORMAL

Прыжки из стороны в сторону из полуприседа на одной ноге



NORMAL+

Какое упражнение для тебя было
самое легкое?

Какое упражнение было труднее
всего делать?