

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?