

Прыжки в длину в древности



Греческие атлеты прыгали в длину не с разбега, а с места – к тому же с камнями (позже с гантелями) в руках. В конце прыжка спортсмен отбрасывал камни резко назад: считалось, что это позволяет ему прыгнуть дальше. Подобная техника прыжка требовала хорошей координации.

Прыжки



Учащийся должен:

- ✓ выполнять прыжки по команде учителя;
- ✓ выполнять прыжки поочерёдно;
- ✓ после выполнения прыжка быстро вернуться на своё место с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Запрещается:

- ✓ выполнять прыжки на неровной и скользкой поверхности;
- ✓ перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- ✓ приземляться на руки.



Прыжки делятся на:

- ◆ Прыжок в высоту
- ◆ Прыжок в длину
- ◆ Тройной прыжок
- ◆ Прыжок с шестом



Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины. Участник принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки.

В зачёт идет лучший результат.

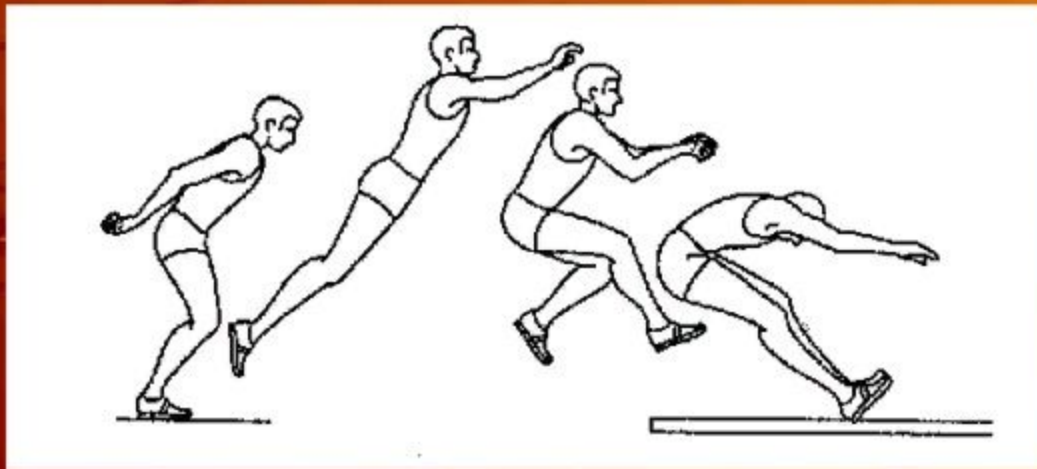
Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами одновременно.



Прыжок в длину с места

- ♦ Выполняется толчком двух ног одновременно, с приземлением на две ноги.



Фазы прыжка в длину с места

1. Подготовка к отталкиванию

3. Полёт

2. Отталкивание

4. Приземление

