

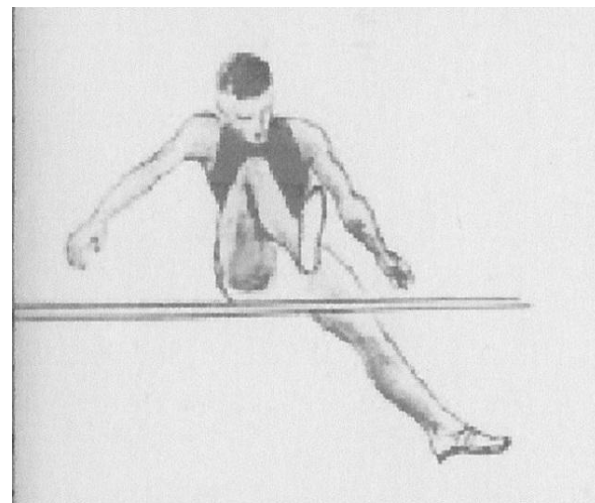
Прыжок в высоту способом «перешагивание»



подготовил Никин И В

Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»

Способ «перешагивание» очень древний и по своей технической простоте и малой требовательности к месту приземления применяется в школах на уроках физкультуры. Основными частями прыжка в высоту являются: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.



Фазы прыжка в высоту

- разбег
- отталкивание
- переход через планку
- приземление

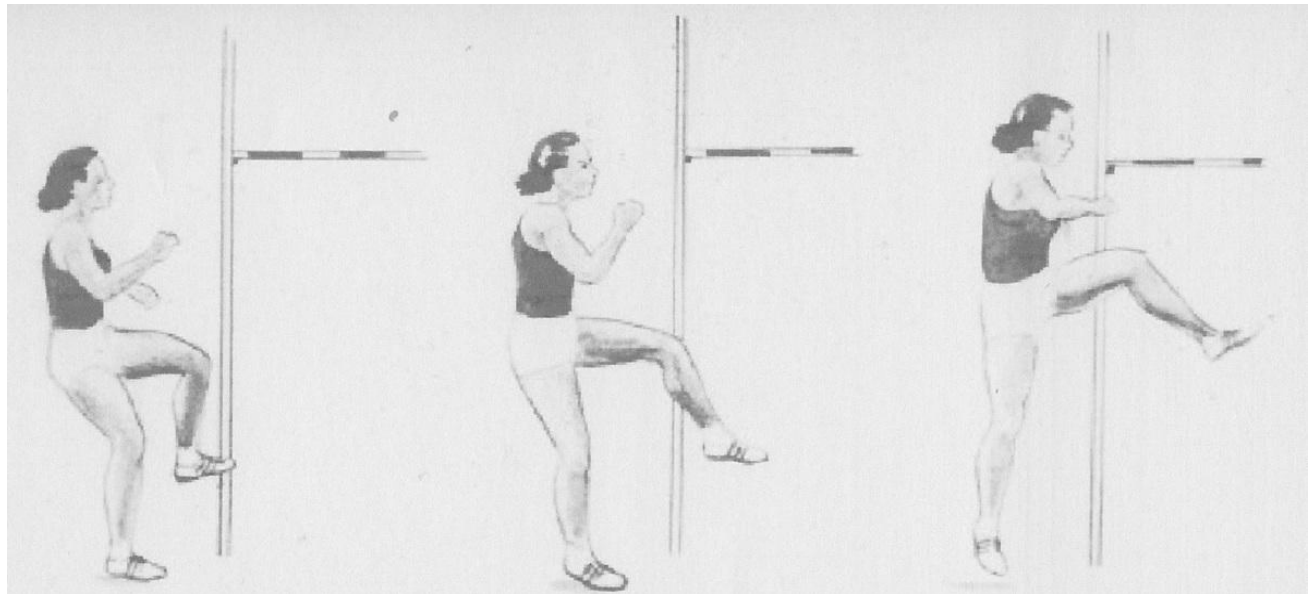
Разбег

Разбег выполняется под углом к планке 30-45 градусов. Длина разбега 7-9 беговых шагов. При переходе через планку на предпоследнем шаге прыгун несколько «подседает» и активным движением опорной ноги посылает себя вперед, быстро вынося толчковую ногу.

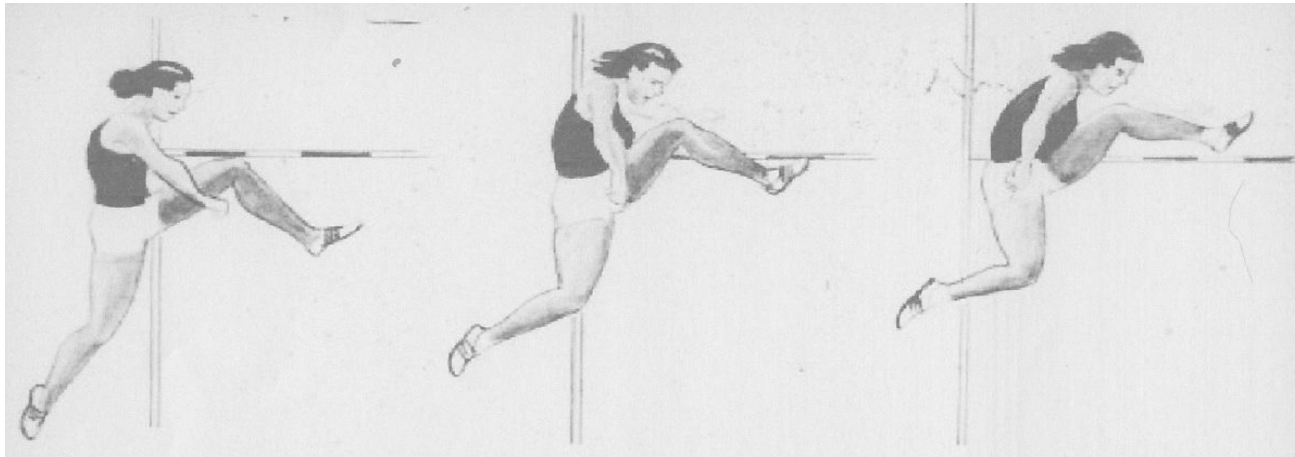


Подготовка к отталкиванию

Последние 2-4 шага выполняются быстро, увеличивая сгибание ног в опорной фазе с предпоследнего шага



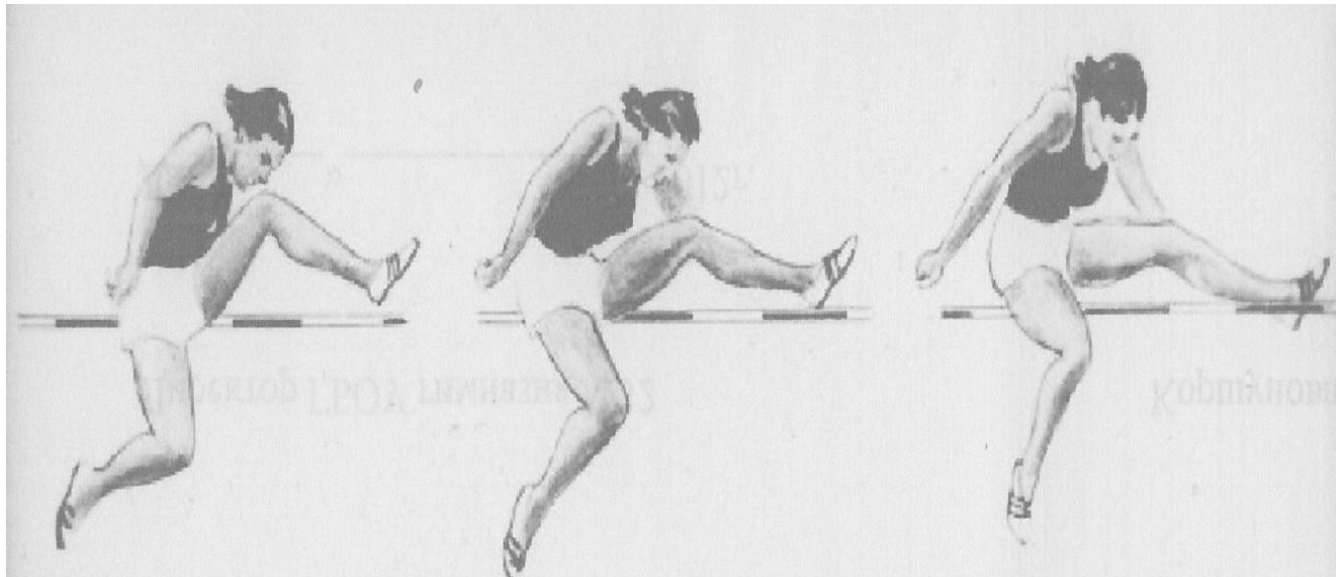
Отталкивание



Осуществляется энергичный вынос вверх маховой ноги слегка согнутой в колене. Толчковая нога ставится с пятки на опору почти выпрямленной, но выводится таз вперёд и прыгун мгновенно переходит на полную стопу. Этим движением таза убыстряется амортизация, прыгун активно “накатывается” на толчковую ногу. Отталкивание происходит дальней ногой от планки.

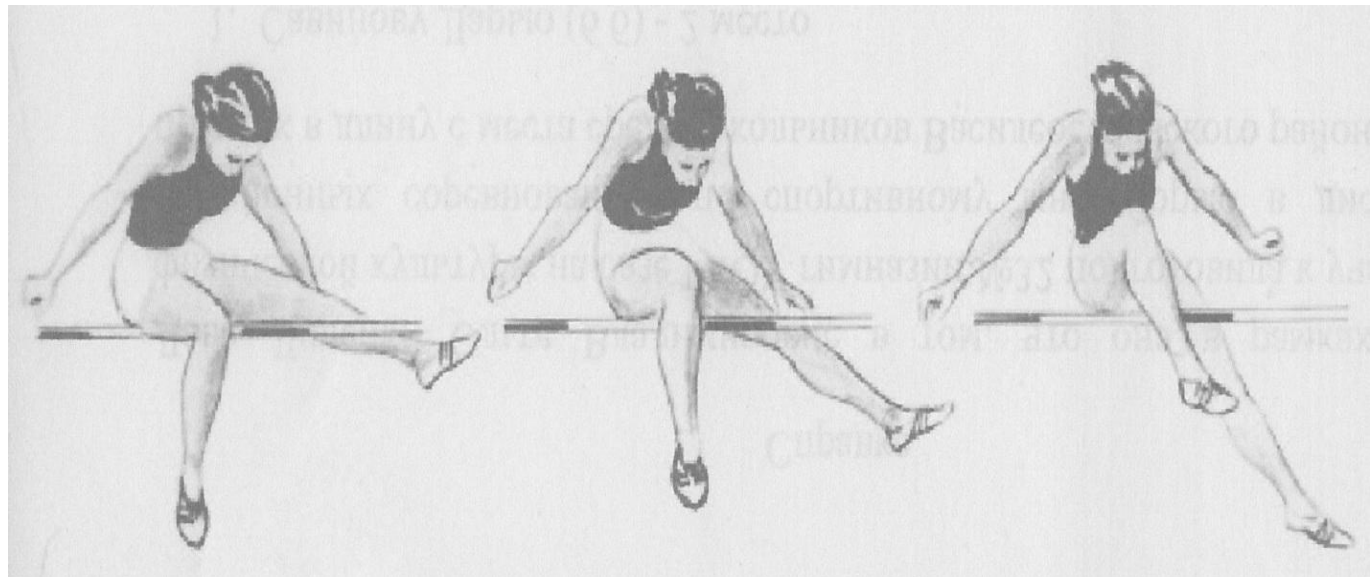
Закончив отталкивание, прыгун несколько мгновений выдерживает «паузу взлета», затем еще взлетая вверх, начинает опускать руки и наклонять туловище вперед.

К моменту достижения максимального взлета прыгун стремится как можно ниже наклонить туловище и опустить руки.



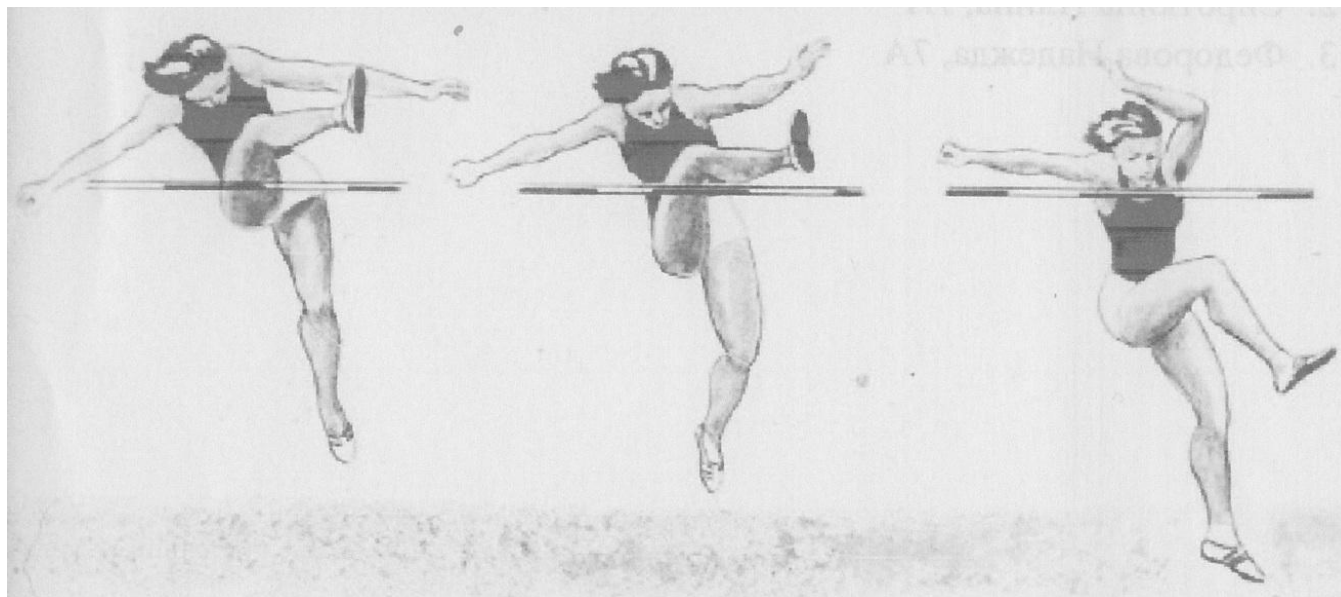
Переход через планку

Над планкой маховая нога выпрямляется, при этом туловище сильно наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением.



Приземление

Приземление должно осуществляться сначала на маховую, а затем и на толчковую ногу. Первой касается пятка маховой ноги. После приземления прыгун уходит только вперед, вдоль планки.

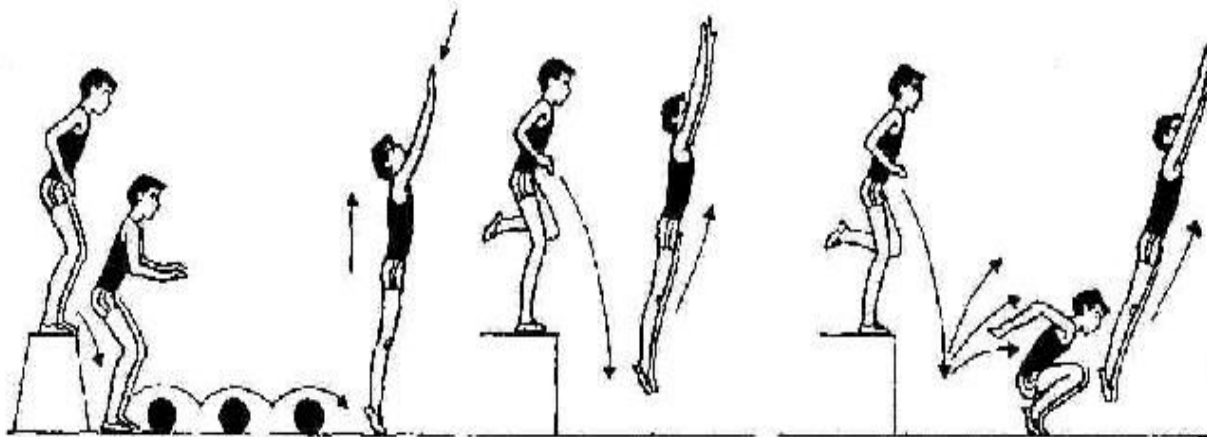


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

- Прыжки «в зонах» с касанием резинового бинта
- Прыжки с доставанием предмета рукой
- Прыжки с доставанием мяча головой

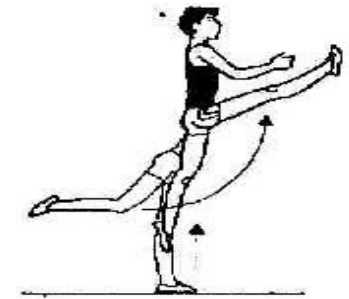
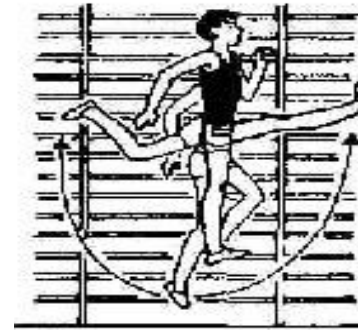
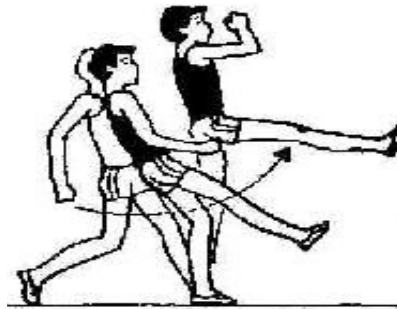
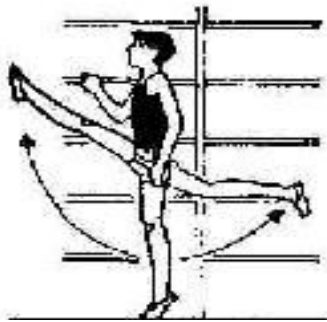
Прыжки из «зоны отталкивания» в «зону приземления»

- «Прыжки в окно»
- Прыжки через несколько препятствий
- «Каскадные» прыжки



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАХОВОЙ НОГИ

- толкание мяча маховой ногой
- мах ногой в положении лежа
- маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки
- сочетание маха с отталкиванием
- сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- выпрямив ногу, поставьте ее на возвышение: сгибая туловище, сильно вытягивайте руки вперед;
- выпады вперед с последующими пружинящими движениями ногами;
- выпрямив ногу назад и положив ее на возвышение, прогибайтесь назад;
- повороты туловища с размашистым движением расслабленных рук;
- в положении стоя быстро размахивать ногой взад и вперед

