

**Техника выполнения
прыжка через короткую
скакалку.**



Прыжки со скакалкой способствуют развитию:

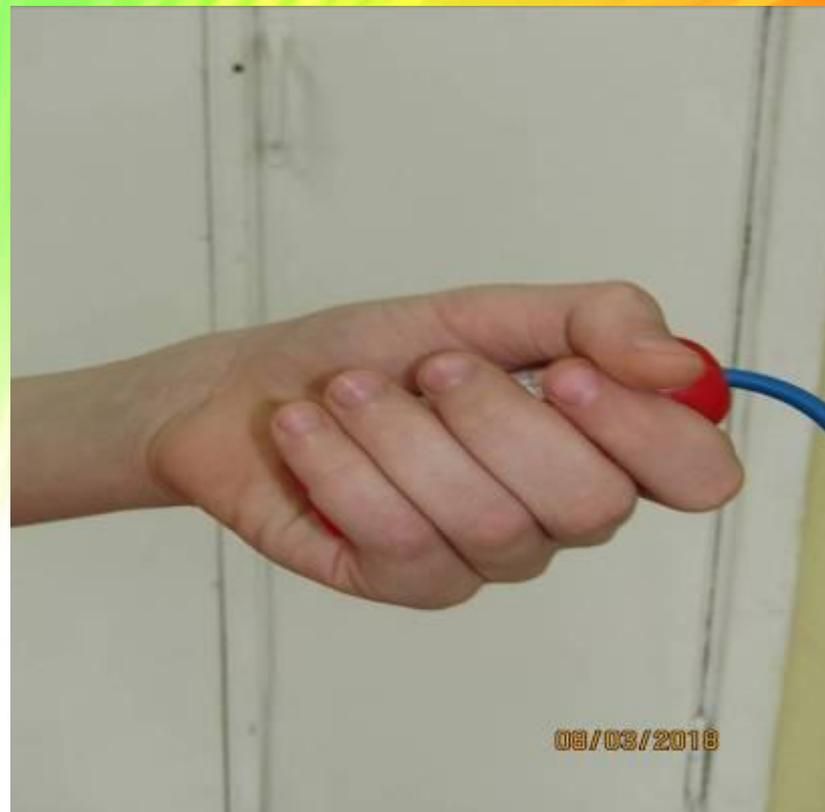
- выносливости,
- тренируют чувство ритма,
- укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную системы,
- мышцы ног.



Скакалку нужно уметь правильно держать!

Захват осуществляется свободно развернутыми пальцами вперед.

Ручки скакалки направлены вниз, зажаты между большим и остальными пальцами.



Техника вращения скакалки.

Вращение скакалки осуществляется кистями слегка согнутых рук, локти опущены.

Упражнение:

- 1. Вращение скакалки, сложенной вдвое, в правой (левой) руке вперед и назад.**
- 2. Тоже в двух руках.**
- 3. Перебрасывание скакалки через себя вперед-назад.**
- 4. Вращение скакалки в парах.**

Техника прыжков со скакалкой.

Исходное положение для прыжков:

- встать прямо;
- скакалку закинуть за спину;
взгляд направить перед собой;
- слегка согнуть руки в локтях;
- кисти отвести на 15-20 см
от бёдер;
- находясь в и. п. начать
вращать скакалку.

Приземление должно быть мягким
на обе ноги, пятки не должны
касаться пола.

Высоко не подпрыгивать.

