

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



Виды легкоатлетических прыжков

- ▲ С преодолением вертикальных препятствий

1. Прыжки в высоту
2. Прыжки с шестом

- ▲ С преодолением вертикальных препятствий

1. Прыжки в длину
2. Тройной прыжок



Прыжки в длину

С места

С разбега
способом
«согнув ноги»

С разбега
способом
«поджавши»

Фазы прыжка в длину с места

1. Подготовка к отталкиванию



2. Отталкивание



3. Полёт



4. Приземление



Техника прыжка в длину с места

Исходное положение перед прыжком – «старт гловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны). Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперёд и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.



Ошибки в технике прыжка в длину с места

- ◆ В исходном положении прыгун находится в глубоком приседе, руки подняты слишком высоко.
- ◆ При отталкивании прыгун отклоняется от заданной траектории сильно вперёд либо вверх.
- ◆ Толчок выполняется одной ногой.
- ◆ В полёте ноги не сгибаются и не подтягиваются к груди.
- ◆ При приземлении вперёд выносятся ноги.
- ◆ Прыгун приземляется на носки.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

