

Прыжок в длину с места.

Подготовил: студент гр.К 01-20

Климов Матвей

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 пловца» (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.

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