

# ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

---

*Выполнила студентка группы К-01*

*Биткина Валерия*

# Фазы прыжка в длину с места

1.

- 1. подготовка к отталкиванию
- 2. отталкивание
- 3. полет
- 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

- 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.